Autor

João Paulo Cecato

Nutricionista Clínico Neurofuncional

Alana Rocha Puppim

Endocrinologista e Metabologista

GUIA NUTRICIONAL NO AVC

NUTRIÇÃO E AVC: CAMINHOS PARA A RECUPERAÇÃO

Da vivência à orientação

1ª Edição

Ano 2024

Editora chefe
Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Editora executiva
Natalia Oliveira
Assistente editorial
Flávia Roberta Barão
Bibliotecária
Janaina Ramos

Guia nutricional no AVC - Nutrição e AVC: caminhos para a recuperação da vivência à orientação

Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Autores: João Paulo Cecato
Alana Rocha Puppim

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C387 Cecato, João Paulo
Guia nutricional no AVC - Nutrição e AVC: caminhos para a recuperação da vivência à orientação / João Paulo Cecato, Alana Rocha Puppim. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2024.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-258-2815-2
DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.152241909

1. Nutrição. 2. Acidente vascular cerebral. I. Cecato, João Paulo. II. Puppim, Alana Rocha. III. Título.

CDD 613.2

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

Termos e Condições para Uso do eBook

Ao adquirir este eBook, você concorda com os seguintes termos, em conformidade com a Lei de Direitos Autorais (LDA), Lei 9.610/98:

Restrições de Compartilhamento: É proibido publicar fotos ou vídeos das páginas deste guia ou compartilhá-las em redes sociais, jornais, revistas e televisão, grupos ou comunidades de (WhatsApp, telegram, facebook, ou quaisquer outras).

Aplicação Institucional Proibida: É vedada a utilização de qualquer conteúdo deste eBook na elaboração ou atualização de diretrizes nacionais e internacionais, leis, campanhas de saúde ou para uso em hospitais, clínicas de saúde, ONGs de AVC e programas de educação nutricional.

Plágio e Uso Acadêmico: Não é permitido utilizar frases ou trechos deste eBook em projetos universitários ou em qualquer contexto que envolva plágio.

Revenda Proibida: A revenda deste eBook é estritamente proibida.

Comentários e Avaliações: Qualquer comentário público sobre esta obra deve ser factual e verdadeiro.

Rastreamento e Consequências Legais: Ao fazer o download deste eBook, um registro eletrônico será armazenado. Essas informações poderão ser usadas em futuras investigações caso qualquer uma das regras acima seja violada.

Sanções Legais: A venda, a violação das informações citadas acima ou a cópia não autorizada deste produto estão sujeitas à indenização por danos materiais ou morais, conforme a lei vigente.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Olá, sou João Paulo, vou contar minha história e meu propósito com este Guia Digital!

Descubra como a nutrição pode ser sua maior aliada na recuperação pós AVC! Este guia digital é mais do que apenas um manual; é um roteiro para transformar adversidades em resiliência e esperança. Aqui, desvendamos mitos e revelamos como uma alimentação estratégica pode acelerar sua jornada de reabilitação. Equipado com informações confiáveis e práticas, você e sua família terão as ferramentas necessárias para enfrentar este desafio e melhorar sua saúde. Porque acreditar na recuperação é o primeiro passo para torná-la realidade.

"acredito plenamente que a alimentação é o pilar neste processo, para que as outras atividades sejam exploradas".

O JOÃO PAULO

PROFISSIONAL

João Paulo Cecato é um nutricionista altamente qualificado, formado pelo renomado Centro Universitário Salesiano (Unisales). Sua expertise não se limita apenas à graduação; ele detém uma série de especializações que o colocam na vanguarda da nutrição clínica. Entre suas credenciais estão uma especialização em Nutrição Clínica Funcional pelo IPGS, formação avançada em Suplementação pela Hi Nutrition e uma especialização em Neurociências pela Unifesp. Além disso, João Paulo está na vanguarda da tecnologia, incorporando avaliações clínicas com o uso de inteligência artificial avançada.

Não apenas um clínico, João Paulo também compartilha seu conhecimento como professor, focando em tópicos que vão desde a metabologia até as neurociências. Ele é um defensor da educação continuada e acredita no poder do conhecimento para transformar vidas. Sua abordagem ao cuidado do paciente é profundamente enraizada em evidências científicas e práticas comprovadas. Ele se dedica a fornecer um plano de cuidados nutricionais individualizado que não apenas atende, mas supera as necessidades de seus pacientes. Sua filosofia de tratamento é holística, considerando a interconexão entre corpo, mente e alma para promover saúde e bem-estar. Ao longo de sua carreira, João Paulo já impactou positivamente a vida de centenas de pessoas, incluindo pacientes com diversos graus de sequelas do AVC. Ele continua a ser uma força ativa na comunidade científica, sempre buscando maneiras inovadoras de melhorar a saúde de seus pacientes.

A alvorada após a tempestade: "uma jornada inspiradora da luta à vitória"

Era um típico domingo de 2002 quando tudo aconteceu. Eu estava em casa, deliciando-me com um jantar tranquilo. Era uma noite de verão inacreditavelmente quente. Em meio a essa quietude, fui subitamente atingido por uma dor que nunca tinha experienciado antes. A intensidade era tal que vomitei, repetidamente, como nunca tinha feito na minha vida. O meu vizinho, notando minha condição, ofereceu-me carona até o hospital mais próximo. Ambos estávamos inocentes quanto à tempestade que se aproximava, que na verdade era um AVC isquêmico.

No hospital, os médicos tiveram dificuldadeem diagnosticar um homem tão jovem, de apenas 22 anos. O AVC não era um diagnóstico comum para a minha idade em 2002, mas a imagem contava uma história diferente. Fui internado e a pior semana da minha vida estava prestes a começar.

Aquela semana foi um turbilhão de emoções. A dor, a confusão, e principalmente o medo de estar sozinho. A cada tontura, o pavor de um novo AVC me invadia. Mas graças a Deus, após sete dias difíceis, tive alta do hospital, embora ainda sem muita orientação específica para a recuperação.

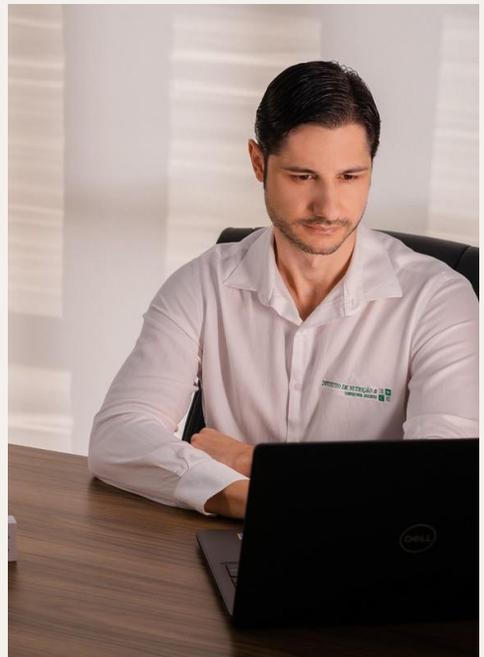
As informações não eram tão acessíveis como são hoje. Tive sequelas motoras, principalmente afetando os movimentos finos do lado esquerdo do meu corpo. Meses se passaram antes que eu conseguisse um acompanhamento com o neurologista que pudesse me ajudar a estabilizar minha condição. Nessa época, recorri à ajuda de psicólogos para gerenciar a montanha-russa emocional que me atormentava.

Os dias se transformaram em meses e os meses em anos. E, ao longo desses anos, tornei-me mais consciente e proativo em relação à minha saúde.

Estive sempre alerta com exames de sangue, controle do estresse, atividade física e medicamentos antiplaquetários, além de tratamentos naturais.

E então, em meio a toda a luta, encontrei minha verdadeira paixão a nutrição. Completei minha graduação em nutrição e especialização em nutrição clínica para pacientes críticos, além da especialização em neurociências. Meus estudos e experiências deram-me uma nova perspectiva sobre o AVC e a importância da nutrição na recuperação e prevenção.

Desde 2020, tenho liderado o Instituto de Neuro Nutrição Funcional como nutricionista, neurocientista e pesquisador. A dor e o medo foram substituídos por um propósito claro: proporcionar um tratamento seguro e eficaz para todos aqueles que sofreram o AVC, assim como eu.

Hoje, estou aqui, 99% reabilitado, vivendo cada dia com gratidão e resiliência. Esta é a minha história, a jornada de um sobrevivente de AVC que encontrou seu propósito no meio do caos. E é por meio dessa conexão que desejo ajudar, encorajar e inspirar todos que enfrentam desafios semelhantes.

"Na jornada da recuperação, cada obstáculo superado é uma vitória, cada passo dado é uma conquista. Não se subestime, acredite em seu potencial de superação e transforme adversidades em força para continuar."

CAPÍTULO 01

Introdução ao avc: o que é, tipos e sintomas;

O acidente vascular cerebral (AVC) ocorre quando há uma interrupção no fornecimento de sangue para o cérebro, levando à morte das células cerebrais. Existem dois tipos principais de AVC: o isquêmico e o hemorrágico. O AVC isquêmico é o mais comum, representando cerca de 87% dos casos, e ocorre quando um vaso sanguíneo que leva sangue ao cérebro é bloqueado por um coágulo sanguíneo ou placa de gordura, resultando em falta de oxigênio e nutrientes para o tecido cerebral afetado. Já o AVC hemorrágico ocorre quando um vaso sanguíneo se rompe.

Quais são as causas ou gatilhos mais comuns?

Comportamento alimentar:

- Alimentos ultraprocessados
- Ingestão de gorduras trans
- Dietas ricas em açúcares
- Frituras

Condições Cardiovasculares:

- Hipertensão arterial
- Colesterol elevado
- Fibrilação atrial
- Doença arterial periférica
- Doença cardíaca valvular

Estilo de Vida e Hábitos:

- Tabagismo | sedentarismo
- Obesidade | alcoolismo
- Ingestão alta de sal
- Insônia

Condições Metabólicas:

- Diabetes e apneia do sono

Condições Psicológicas:

- Depressão, ansiedade
- Estresse crônico ou picos de estresse

Outras Condições Médicas:

- Doenças autoimunes
- Níveis elevados de homocisteína e fibrinogênio
- Distúrbios hematológicos e de coagulação sanguínea
- Doença renal crônica
- SAF (Síndrome do Anticorpo Antifosfolípide)

Fatores de Risco Adicionais:

- Idade avançada
- Histórico familiar de AVC ou doenças cardiovasculares
- Uso de anticoncepcionais orais
- Uso de drogas ilícitas

COMPLICAÇÕES PÓS AVC

A atrofia muscular é uma complicação frequente após um AVC e pode comprometer significativamente a funcionalidade do paciente. A ingestão adequada de proteínas de alta qualidade, como carnes magras, ovos e leguminosas, é crucial. A orientação de um nutricionista é essencial para determinar as necessidades proteicas individuais.

Neuropatia

Esta condição pode afetar a sensibilidade somática em diversas regiões do corpo. A suplementação com vitaminas do complexo B, magnésio e ácidos graxos, ômega-3, pode ser benéfica. Além disso, estratégias para reduzir a neuroinflamação e corrigir possíveis deficiências de vitaminas como B12, B6 e B1 podem ser consideradas.

Espasticidade

Caracterizada por um aumento involuntário da tensão muscular, a espasticidade pode ser mitigada através de uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios como leguminosas, frutas secas, folhas verdes e sementes. O uso de óleos essenciais pode ser um coadjuvante eficaz quando administrado sob supervisão médica ou nutricional.

Disfunção intestinal após AVC

Um AVC pode ter efeitos surpreendentes no seu corpo, incluindo lesões no sistema nervoso que afetam o intestino. Se você está com o intestino preso, evacuando a cada 3 dias ou mais, saiba que isso pode levar a ansiedade, depressão e até atrasar sua reabilitação. Mas não se desespere. Com o acompanhamento nutricional certo, suplementos específicos, massagens com óleos essenciais e técnicas de respiração, é possível melhorar a função intestinal e acelerar sua recuperação.

Diarreia após AVC

A diarreia pode ser um problema comum para pacientes que sofreram um AVC, especialmente após a alta hospitalar, devido tanto ao uso de medicamentos quanto a infecções gastrointestinais. Essa condição pode acarretar diversos riscos, como desidratação, desequilíbrio eletrolítico, desnutrição, perda de peso não intencional, ansiedade e depressão. Além disso, a diarreia pode interferir na absorção de nutrientes e medicamentos, dificultando a recuperação após AVC.

Por isso, o acompanhamento nutricional é fundamental para prevenir e tratar a diarreia após AVC. O nutricionista pode avaliar a alimentação do paciente e prescrever uma dieta adequada, que favoreça a recuperação e evite a piora dos sintomas. É importante garantir a ingestão adequada de líquidos para prevenir a desidratação, bem como o consumo de alimentos ricos em fibras solúveis, como frutas e verduras, que ajudam a regular o trânsito intestinal e evitar a diarreia.

Além disso, é importante evitar alimentos que possam agravar a diarreia, como alimentos gordurosos, picantes, frituras, embutidos e açúcares refinados. O consumo de probióticos também pode ser benéfico sob supervisão do nutricionista ou médico, uma vez que ajudam a restabelecer a flora intestinal e melhorar a digestão.

Transição da dieta enteral para dieta oral
Muitos pacientes, pós um AVC, necessitam de alimentação por sonda nasogástrica ou gastrostomia. No entanto, é crucial planejar a transição para a alimentação oral. O nutricionista pode auxiliar na identificação do momento adequado para essa transição, adaptar a textura e a consistência dos alimentos e assegurar a ingestão adequada de nutrientes. A deficiência calórica e proteica pode levar rapidamente o paciente ao estado de desnutrição, gerando fraqueza muscular e redução na capacidade de reabilitação.

A fadiga é uma queixa comum entre pacientes após um AVC, e pode ser causada por diversos fatores, incluindo a falta de sono e a desidratação, deficiência de vitaminas, deficiência energética cerebral, inflamação, ou até mesmo um desbalanço nas quantidades ingeridas entre carboidratos, proteínas e gorduras. Para reduzir a fadiga, é importante manter uma boa hidratação, ter uma dieta equilibrada e praticar exercícios físicos moderados.

Alguns suplementos podem também ser usados sob orientação do profissional especializado.

As dores de cabeça e enxaquecas são queixas comuns após um AVC. Para aliviar esses sintomas, é importante evitar alimentos que possam desencadear as crises, como queijos, *café, chocolate e alimentos ricos em sódio, frituras ou alimentos industrializados*. Além disso, é importante manter uma dieta equilibrada e uma ótima hidratação.

Disfagia é uma complicação comum após um AVC, e pode afetar a capacidade do paciente de engolir alimentos e líquidos. É importante que o paciente receba orientação nutricional para adaptar sua dieta, com alimentos mais macios e líquidos espessos, a fim de evitar riscos de aspiração e futuras internações hospitalares com possível desencadeamento de desnutrição. É fundamental calcular os nutrientes para prevenir a perda de massa muscular.

CAPÍTULO 01

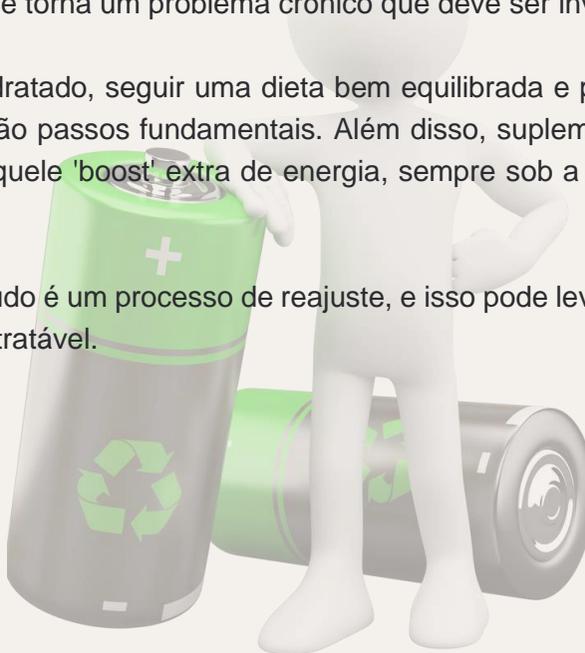
Fadiga após AVC: um obstáculo comum, e superável

Sentir-se constantemente cansado após um AVC? Você não está sozinho. A fadiga é uma queixa frequente e pode ser desencadeada por vários fatores: desde falta de sono e desidratação até desequilíbrios nutricionais e inflamação cerebral.

O segredo para combater essa fadiga está em uma dieta equilibrada, rica em fontes energéticas bem distribuídas entre proteínas, carboidratos e gorduras. Evite alimentos inflamatórios como manteiga, açúcar e farinha branca, que podem drenar sua energia e desequilibrar seu metabolismo.
Suplementos como magnésio e coenzima Q10, PQQ e anti-inflamatórios naturais, além de avaliação de simples exames de sangue também podem ser aliados poderosos na revitalização e melhora do funcionamento energético do corpo, sempre sob orientação especializada.

É natural sentir fadiga logo após um AVC, já que seu cérebro está em processo de cicatrização. No entanto, se a fadiga persistir por mais de 6 meses, isso se torna um problema crônico que deve ser investigado.

Manter-se hidratado, seguir uma dieta bem equilibrada e praticar exercícios moderados são passos fundamentais. Além disso, suplementos específicos podem dar aquele 'boost' extra de energia, sempre sob a orientação de um especialista.

Lembre-se, tudo é um processo de reajuste, e isso pode levar alguns meses, no entanto é tratável.

Sarcopenia após AVC

A sarcopenia é uma condição grave que pode surgir após um AVC, caracterizada pela perda progressiva de massa muscular e força. Esta condição pode retardar significativamente o processo de reabilitação do paciente. Para prevenir ou mitigar os efeitos da sarcopenia, é crucial incorporar uma dieta rica em proteínas e engajar-se em atividades físicas regulares. A fisioterapia e o pilates também podem ser estratégias eficazes para combater a perda de massa muscular e melhorar a força. A orientação de um profissional de saúde especializado é fundamental para personalizar o tratamento e maximizar a eficácia das intervenções.

AVC EM CRIANÇAS, O QUE SABEMOS SOBRE?

O acidente vascular cerebral isquêmico em crianças pode ser causado por coágulos sanguíneos que se formam no coração e viajam para o cérebro, problemas cardíacos congênitos, como válvulas anormais ou infecções, ou pela doença falciforme, onde os glóbulos vermelhos não podem transportar oxigênio para o cérebro. Para detectar o alto risco de AVC em crianças com doença falciforme, é recomendado o uso do ultrassom com Doppler transcraniano. Além disso, fatores de risco como hipertensão, diabetes, obesidade, anemia falciforme e doenças cardíacas aumentam a possibilidade de acidente vascular cerebral isquêmico em crianças, segundo dados da American Heart Association e American Stroke Association de 2021.

ALTERAÇÕES COGNITIVAS APÓS AVC: ALGUNS POSSÍVEIS PANORAMAS

MEMÓRIA
Dificuldade em reter ou recuperar informações, tanto recentes quanto passadas.
ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO
Desafios em manter o foco em tarefas por períodos prolongados.
PERCEPÇÃO VISUAL
Complicações no reconhecimento de objetos ou pessoas.
FUNÇÕES EXECUTIVAS
Dificuldades em planejar, organizar e executar tarefas de forma eficaz.
HABILIDADE VISO-ESPACIAL
Problemas em compreender as relações espaciais entre objetos.
JULGAMENTO E TOMADA DE DECISÃO
Desafios em avaliar informações de forma crítica e fazer escolhas informadas.
VELOCIDADE DE PROCESSAMENTO
Dificuldade em processar informações de forma rápida e eficiente.
ALTERAÇÕES DE HUMOR
Inclui sintomas de depressão e ansiedade, bem como dificuldades em compreender e expressar emoções. Além do comportamento.
APRAXIA
Afeta a habilidade de realizar movimentos voluntários e propositais, mesmo quando a função motora está intacta.
AGNOSIA
Compromete a capacidade de reconhecer e interpretar estímulos sensoriais, como objetos, pessoas ou sons, mesmo com os sentidos funcionando normalmente.
DISARTRIA
Dificuldade na articulação de palavras, afetando a clareza da fala.
AFASIA
Caracterizada por desafios na produção de fala fluente, compreensão da linguagem e construção de frases coerentes.

Demência após AVC, mito ou verdade?

A demência após AVC é uma realidade, não um mito, e pode afetar indivíduos de todas as idades após um acidente vascular cerebral.
Em crianças, é raro mas possível, especialmente após AVCs isquêmicos ou hemorrágicos. A prevenção envolve dieta equilibrada, atividades mentais como quebra-cabeças, exercícios regulares e controle de fatores de risco como hipertensão e diabetes.

É recomendado o monitoramento semestral das vitaminas B12, B6, zinco e ferro, homocisteína, ácido fólico e tireoide.

Nos adultos, é mais comum aqueles com idades avançadas e que apresentem fatores de risco para demência, como a doença de Alzheimer. Nos idosos, esse cenário é agravado, na maioria das vezes, após o AVC, exigindo atenção especial para seu manejo e prevenção.

Contra o tempo: o cérebro está diminuindo de tamanho, mas você pode agir!

O envelhecimento é um processo natural, mas você sabia que ele também afeta o tamanho do seu cérebro? Estudos científicos em humanos mostram que o envelhecimento pode levar a uma diminuição significativa do volume cerebral, impactando tanto a função cognitiva quanto a motora.

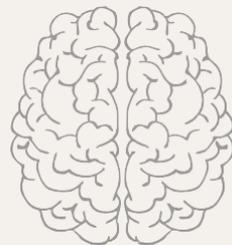
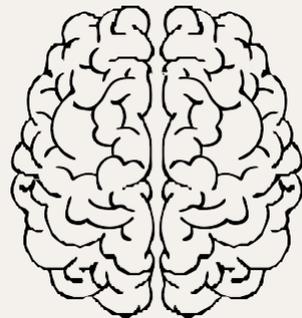
A partir dos 35 anos, a perda de massa cerebral pode ser de cerca de 0,2% ao ano. Essa taxa só aumenta com o tempo: após os 60 anos, a diminuição varia entre 0,5% e 1% ao ano. Essas mudanças podem ter efeitos profundos na sua qualidade de vida, afetando desde a memória e concentração até a coordenação motora.

Mas não é motivo para desespero! Existem estratégias e abordagens que podem ajudar a minimizar esses efeitos, como uma dieta balanceada, exercícios físicos e mentais, e até mesmo suplementação específica. Então, enquanto o relógio biológico não para, você tem o poder de agir e fazer escolhas que beneficiam a saúde do seu cérebro.

Essa redução pode ser ainda mais acentuada em pessoas que sofreram um AVC e estão em processo de reabilitação. É importante notar que a nutrição desempenha um papel crucial na manutenção da saúde cerebral e na recuperação após um AVC. O processo de perda de massa cerebral é natural e pode ser influenciado por diversos fatores, como hábitos alimentares, atividade física, estresse, tabagismo, alcoolismo, sedentarismo físico e mental, entre outros.

O que fazer então? Adote um estilo de vida saudável. Planeje com um educador físico ou fisioterapeuta para realizar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana. Estimule seu cérebro com novos aprendizados anualmente, seja através de novos hábitos, estudos, leituras, cursos, palestras, workshops ou jogos mentais como quebra-cabeças, palavras cruzadas, enigmas e xadrez. Estamos falando de atividades diárias, ok!

O relógio biológico não para, mas com as escolhas certas, você pode minimizar o impacto do envelhecimento cerebral e viver uma vida mais plena e saudável. Qual atividade nova escolheria para os próximos 3 meses?

Alimentos e suplementos ricos em ômega 3, especialmente DHA, complexo B, folhas verdes escuras, nozes e uma alimentação colorida e diversificada, rica em fibras solúveis, podem desacelerar e ajudar a proteger o cérebro contra os efeitos do envelhecimento e excesso de radicais livres “substâncias toxicas”.

REABILITAÇÃO PÓS AVC, O NUTRICIONISTA CLÍNICO

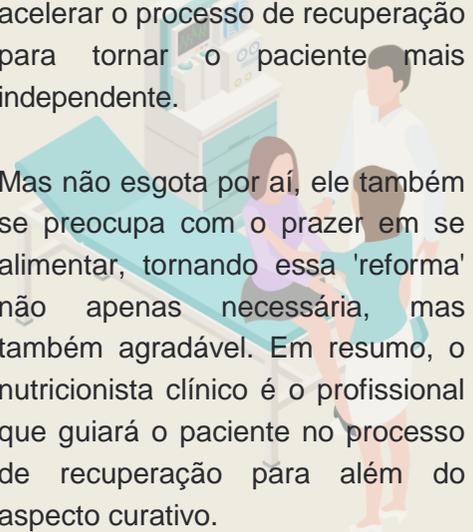
O nutricionista especializado em nutrição clínica é um profissional de saúde capacitado para avaliar o estado nutricional do paciente. Ele identifica as necessidades nutricionais e planeja uma dieta adequada e personalizada para cada indivíduo. A intervenção nutricional é crucial para prevenir ou tratar diversas complicações. Entre elas estão a falta de apetite, desnutrição, constipação intestinal e desidratação. Também aborda questões como perda cognitiva, perda de massa muscular e óssea, além de estados emocionais como ansiedade e depressão. A ingestão adequada de alimentos como carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, água, suplementos, vitaminas e minerais é necessária nesse processo de recuperação.

Outro ponto importante é a melhora da qualidade de vida do paciente. A intervenção nutricional promove a ingestão de alimentos saborosos e prazerosos. Além disso, ajuda a aliviar os sintomas de disfagia e a melhorar a aceitação dos alimentos.

Imagine a reabilitação após o AVC como uma grande reforma em sua *casa. Nessa analogia, o nutricionista clínico é o arquiteto que desenha os planos e faz os ajustes necessários para reconstruir sua saúde. Assim como uma casa precisa de uma estrutura sólida, seu corpo precisa de uma alimentação balanceada para se recuperar eficazmente.*

9

O nutricionista clínico não apenas planeja uma dieta personalizada, mas também fornece os materiais de construção essenciais, ou seja, os nutrientes necessários para uma reabilitação bem-sucedida. Através dessa abordagem meticulosa, é possível aliviar sintomas, melhorar a qualidade de vida e até mesmo acelerar o processo de recuperação para tornar o paciente mais independente.

Mas não esgota por aí, ele também se preocupa com o prazer em se alimentar, tornando essa 'reforma' não apenas necessária, mas também agradável. Em resumo, o nutricionista clínico é o profissional que guiará o paciente no processo de recuperação para além do aspecto curativo.

O que você aprendeu no capitulo 01?

Causas mais comuns do AVC

As causas mais frequentes incluem hipertensão, diabetes, tabagismo e sedentarismo.

Complicações após AVC

Após um AVC, os pacientes podem enfrentar uma série de complicações, como perda de massa muscular, neuropatia, sobrepeso e disfunções intestinais.

O papel do nutricionista clínico

O nutricionista clínico é o arquiteto base da sua reabilitação, prescrevendo um plano alimentar especializado que garanta acessibilidade e garantia de consumir os nutrientes necessários e tratamentos adequados.

Alterações cognitivas e demência após AVC

O AVC pode levar a alterações cognitivas significativas e aumentar o risco de demência, especialmente em faixas etárias mais avançadas.

A importância da nutrição na prevenção do envelhecimento cerebral

O envelhecimento naturalmente leva à redução do tamanho do cérebro. Uma nutrição adequada é crucial para lentificar esse processo.

Benefícios da intervenção nutricional

A intervenção nutricional pode prevenir complicações, melhorar a qualidade de vida e acelerar a recuperação. É uma parte vital do tratamento após AVC.

A equipe multidisciplinar

O nutricionista clínico é um membro indispensável da equipe multidisciplinar que cuida do paciente com AVC, trabalhando em conjunto com médicos, fisioterapeutas e outros profissionais de saúde.

O poder da nutrição especializada na recuperação após AVC

Você sabia que o **sobrepeso e a obesidade** não são apenas condições físicas, mas também barreiras significativas para a recuperação neurológica após o AVC? Além de afetar o peso, essas condições podem desencadear alterações hormonais e toxicidade cerebral, complicando ainda mais o processo de reabilitação.

"Estratégias nutricionais avançadas: a chave para uma recuperação eficaz"

Entretanto, e se eu lhe disser que você tem o poder de transformar essa realidade?
Sim, com estratégias nutricionais avançadas, você pode além de acelerar a recuperação neurológica, também melhorar a qualidade de vida de forma significativa. Aqui estão algumas abordagens inovadoras, pesquisadas há 100 anos atrás:

- **Dieta cetogênica:** Uma dieta rica em gorduras boas e baixo em carboidratos que tem mostrado potencial em melhorar a função cerebral e modular a inflamação sistêmica.
- **Jejum intermitente:** Além de ajudar a controlar o peso e melhorar a forma como seu corpo usa o açúcar, o jejum intermitente também age como um "detox" natural para suas células. É como dar um "reinício" no seu sistema, ajudando a limpar células envelhecidas ou danificadas e melhorar sua saúde de “dentro para fora”.
- **Avaliações metabólicas:** Testes como perfil lipídico, glicemia de jejum e marcadores inflamatórios podem fornecer informações valiosas para o desenvolvimento de um plano nutricional individualizado.

Por que escolher uma abordagem especializada? Ao considerar essas estratégias, é crucial desenvolver protocolos específicos para cada paciente, levando em conta suas necessidades e condições médicas. Além disso, essas abordagens devem ser monitoradas rigorosamente para garantir sua eficácia e segurança.

Curiosidade!

A risada e o sorriso podem ter um impacto positivo na recuperação após o AVC (Acidente Vascular Cerebral). Embora não existam estudos científicos específicos que comprovem diretamente essa afirmação, há várias pesquisas que mostram os benefícios gerais do riso e do sorriso para a saúde e bem-estar em geral, que podem ser aplicados ao contexto da recuperação do AVC. Dica: Veja com mais frequência filmes de comédia.

Melhora a função cardiovascular: O riso pode melhorar a função dos vasos sanguíneos e aumentar o fluxo sanguíneo, o que pode ser benéfico para pessoas que tiveram um AVC.

Reduz o estresse: O riso é conhecido por reduzir os níveis de hormônios do estresse no corpo, o que pode ajudar a diminuir a pressão arterial e, consequentemente, reduzir o risco de complicações após o AVC.

Promove o bem-estar emocional: O riso e o sorriso podem melhorar o humor e promover uma sensação de bem-estar, o que é crucial para a recuperação, pois a depressão e a ansiedade são comuns após o AVC.

Estimula a conexão social: O riso e o sorriso podem ajudar a fortalecer as conexões sociais e promover o apoio social, que é um fator importante na recuperação do AVC.

Melhora a dor: O riso pode atuar como um analgésico natural, liberando endorfinas que podem ajudar a aliviar a dor.

Portanto, embora o riso e o sorriso por si só não possam curar o AVC, eles podem desempenhar um papel importante na recuperação e na melhora da qualidade de vida.

Capitulo 02
Cuidados e Orientações após Alta Hospitalar

CAPÍTULO 02

Cuidados e orientações após a alta hospitalar

Após o AVC, é essencial seguir cuidados e orientações específicas para garantir uma recuperação adequada.

Ambiente calmo: crie um ambiente tranquilo para o paciente. Evite estímulos excessivos, como música alta, luzes fortes e cheiros intensos. A ausência de agitação, auxilia na concentração e na capacidade de se manter calmo.

Rotina estruturada: estabeleça uma rotina diária consistente. Defina horários fixos para refeições, atividades e descanso. Isso promove a previsibilidade e a organização mental. Você pode criar uma tabela no papel, listando os dias da semana e as atividades planejadas.

Estimulação cognitiva: incentive o paciente a se engajar em atividades que estimulem a cognição. Isso pode incluir quebra-cabeças, jogos de memória e leitura. Mantenha conversas estimulantes e positivas, evitando tocar em assuntos do passado que possam ser sensíveis. O objetivo é manter a mente ativa e auxiliar na recuperação cognitiva.

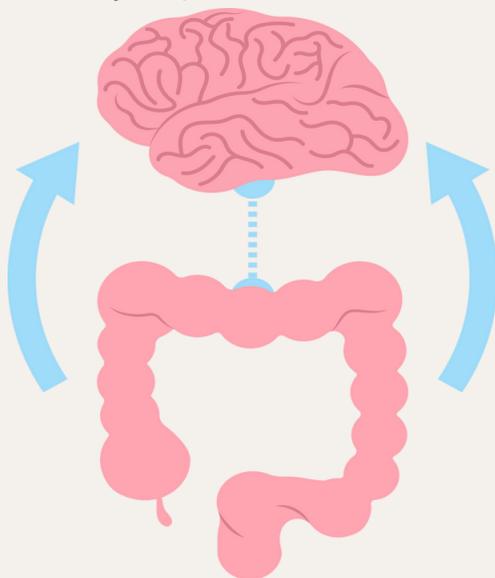
Comunicação clara: utilize uma linguagem simples e objetiva ao comunicar com o paciente. Evite informações excessivamente complexas ou confusas. Se necessário, repita as informações importantes várias vezes para garantir a compreensão.

Suporte emocional: forneça um apoio emocional constante e tranquilizador. Demonstre paciência e compreensão, especialmente se o paciente estiver confuso, o que é normal nos dias e talvez meses seguintes ao AVC. Estimule-o a expressar suas emoções e ofereça suporte emocional adequado.

Terapia ocupacional e fisioterapia: ambas são altamente recomendada após um AVC. Elas auxiliam o paciente nas tarefas diárias e contribui para a melhoria da função cognitiva.

Medicamentos: auxilie o paciente no controle e uso adequado dos medicamentos prescritos. Mantenha uma agenda das consultas médicas para garantir um acompanhamento eficaz.

O INTESTINO, O PROCESSO COMEÇA POR AQUI!

O intestino é frequentemente referido como o 'segundo cérebro' do nosso corpo. Ele é crucial para a comunicação entre as células nervosas do cérebro, o que auxilia na reabilitação após AVC.

O consumo excessivo de alimentos industrializados, ricos em gorduras trans e açúcares, bem como o uso indiscriminado de antibióticos e laxantes, pode comprometer a saúde intestinal e, consequentemente, afetar sua reabilitação.

Assim como um maestro rege uma orquestra, o intestino é o maestro do nosso bem-estar, atuando como um segundo cérebro. Ele coordena a 'sinfonia' neuronal, essencial para a reabilitação após AVC. Quando o intestino está saudável, envia sinais positivos ao cérebro.

Sinais de intestino não saudável:

- *Sem evacuar por 3 dias consecutivos;*
- *Intestino diariamente inchado ou após se alimentar;*
- *Dores intestinais ou cólicas;*
- *Diarreia frequentes;*

Esses são sinais que contribuem em liberar substâncias tóxicas que agravam os sintomas após AVC. Alimentos como folha de chicória, alho-poró refogado, cebola branca ou roxa e farelo de aveia, aliados a probióticos (iogurte, kefir e leite fermentados todos com probióticos), são fundamentais para manter essa harmonia saudável.

"O poder de transformar sua recuperação após AVC está em suas mãos e começa no seu prato. Não subestime o papel do seu intestino na sua reabilitação cerebral. Agir agora é o primeiro passo para uma vida mais saudável e uma mente mais forte."

ALTA HOSPITALAR E CONTINUIDADE NO SUPORTE NUTRICIONAL

É fundamental destacar que a alta hospitalar não significa o fim do tratamento após o AVC. Pelo contrário, muitas vezes o paciente sai do hospital ainda debilitado e necessitando de cuidados contínuos. Nesse sentido, o tratamento nutricional especializado imediatamente após a alta é essencial para potencializar a recuperação e evitar complicações decorrentes do estado inflamatório após AVC. Além disso, é importante ressaltar que, muitas vezes, o paciente não percebe ou não relata sintomas de inflamação, o que reforça a necessidade do monitoramento constante por parte do nutricionista.

A importância do suporte nutricional: é fundamental para garantir a adequada nutrição de pacientes que possuem dificuldades em se alimentar. No caso de pacientes que sofreram um AVC, o suporte nutricional tem grande importância no processo de recuperação.

Estudos apontam que uma nutrição bem planejada pode auxiliar na prevenção da perda de massa magra e na cicatrização de tecidos lesionados, criando um ambiente propício para a recuperação neural. Portanto, é crucial iniciar o suporte nutricional o mais cedo possível após o AVC.

O plano alimentar deve ser personalizado e elaborado por um nutricionista especializado, levando em consideração as necessidades e condições específicas de cada paciente. Em cenários de desnutrição ou anorexia, o suporte nutricional é vital para a preservação ou aumento da massa magra e pode ser particularmente benéfico para pacientes com dificuldades alimentares ou problemas de absorção de nutrientes.

Por isso, o suporte nutricional deve ser um componente integral dos cuidados após AVC. Médicos, enfermeiros e, especialmente, nutricionistas devem estar atentos a essa necessidade e fornecer a assistência nutricional mais adequada para cada caso.

ENTÃO, O QUE COMER AO CHEGAR EM CASA?

Ao retornar para casa após o AVC, é natural ter dúvidas sobre a alimentação adequada para promover a recuperação e manter a saúde. A escolha inicial dos alimentos corretos é crucial neste momento. Este guia oferece orientações baseadas em diretrizes científicasinternacionalmente reconhecidas, como: Clinical Practice Guideline for Stroke Rehabilitation in Korea, Canadian Stroke Best Practice Recommendations, e Clinical Guidelines for Stroke Management. Vamos explorar os alimentos recomendados, suas propriedades nutricionais e os benefícios que podem oferecer para a recuperação após o AVC.

Neste período, é recomendado consumir alimentos leves, nutritivos e de fácil digestão. Planeje fazer cinco refeições diárias para manter a massa muscular, a força e controlar a inflamação. Opte por vegetais roxos ou amarelos, peito de frango sem pele, farelo de aveia e farinha de linhaça.

Feijão e outras leguminosas: lembre-se de deixar os grãos de molho por 12 horas em uma bacia com gotas de limão. Outras opções incluem batatas coloridas cozidas, sementes de girassol e abóbora tostadas e trituradas, iogurte com probióticos, dose extra de azeite de oliva extravirgem, abacate, castanha do Brasil e nozes. Dê preferência a vegetais cozidos ou refogados.

Para o café da manhã, é importante incluir mingau com cereais (farelo de aveia e farinha de linhaça ou chia) ou vitaminas com frutas roxas ou vermelhas, acompanhadas com iogurte. Fontes de proteinas são necessárias: ovo cozido ou frango desfiado ou peru desfiado ou suplementos como Whey protein ou proteinas veganas como substituição de carnes.

A inapetência, ou falta de fome, é um problema comum que pode levar rapidamente ao estado de desnutrição. Para combater esse quadro, alimentos cítricos como laranjas, kiwi, limões podem ser úteis. Eles possuem um sabor ácido e refrescante que pode despertar o paladar e aumentar a vontade de comer.

Na colação ou no lanche das 10:00 hrs, muitos brasileiros pulam essa refeição, perdendo uma chance valiosa de nutrir o corpo. Este é o momento perfeito para se hidratar e aproveitar os benefícios dos sucos naturais sem adição de açúcar. Além de hidratar, esses sucos são ricos em vitaminas e minerais. Adicionar chia ou linhaça ao suco pode torná-lo ainda mais nutritivo. Sugestão: Manga com linhaça!

Quando chega a hora do almoço e do jantar, considere incluir sopas ou caldos feitos com vegetais e carnes magras, desfiadas, cozidas ou ensopadas. Enriqueça sua refeição com azeite de oliva e use temperos naturais como alho, cebola roxa e ervas aromáticas para dar sabor. Neste momento, é prudente reduzir o sal e evitar frituras, optando por métodos de cozimento mais saudáveis, como grelhar ou cozinhar.

O consumo de abacate pode ser uma adição benéfica, assim como frutas como kiwi, laranja lima e abacaxi como sobremesa. Priorize vegetais cozidos para uma digestão mais fácil.

No lanche da tarde, escolha opções saudáveis e ricas em nutrientes. Um punhado de mix de frutas secas é uma ótima escolha e pode ser complementado com sanduíches feitos de queijo cottage, pasta de grão-de-bico, pasta de gergelim ou pasta de amendoim integral. Outras alternativas incluem mingau de farelo de aveia enriquecido com sementes e frutas.

É crucial controlar o consumo de sódio. Evite alimentos processados, salgadinhos e outros produtos ricos em sódio, já que o excesso pode elevar a pressão arterial e aumentar o risco de AVC noturno.

A hidratação é fundamental para a função cerebral e a recuperação pós AVC. Para calcular sua necessidade diária de líquidos, multiplique seu peso por 30ml. Por exemplo, se você pesa 65 kg, deve consumir 1.950 ml de água ao longo do dia, de forma fracionada. No verão e inverno, sugere-se consumo de sucos concentrados (01) uma vez ao dia (300ml) opções: melancia, maçã, laranja, limão, abacaxi, kiwi, uva e manga.

Curiosidade!

Vamos abordar um elemento frequentemente negligenciado na recuperação após o AVC: **o sono**. Embora pareça trivial, o sono é, na verdade, um pilar fundamental na reabilitação. Vejamos por quê.

O nutricionista é um aliado valioso nesta etapa. Ele pode solicitar exames para identificar possíveis fatores que afetam o sono e recomendar uma dieta equilibrada, além de possíveis suplementos para melhorá-lo. Alimentos como aveia, rica em melatonina, e banana, que contém triptofano, podem ser benéficos. Além disso, é importante evitar substâncias como cafeína e álcool, que perturbam o sono. Técnicas de respiração profunda, meditação e até mesmo músicas calmantes podem auxiliar na melhora da qualidade do sono. A prática de respiração consciente e meditação pode ajudar a acalmar a mente, enquanto músicas de ambientes tranquilos podem criar um cenário propício para o descanso.

Na reabilitação a longo prazo, o sono desempenha um papel vital na consolidação da memória. Durante esse período, o cérebro solidifica as novas habilidades que estamos adquirindo, tornando o processo de recuperação mais eficiente. Nesse contexto, a melatonina, um regulador do ciclo do sono, pode ser recomendada pelo seu nutricionista ou médico.

Em suma, manter uma boa higiene do sono, com 7 a 8 horas por noite, é crucial para a saúde de modo geral e para prevenir um segundo AVC. Lembre-se, o sono vai além do simples descanso.

Chás como melissa, camomila e mulungu podem ser úteis, mas é importante notar que alguns chás podem interagir com medicamentos. Em casos mais graves fórmulas magistrais de suplementos ou fitoterápicos também podem ser usadas como coadjuvante na modulação do relógio biológico, sempre sob supervisão profissional.

As estratégias nutricionais para o AVCi (Acidente Vascular Cerebral Isquêmico) e o AVCE (Acidente Vascular Cerebral Hemorrágico) podem apresentar algumas diferenças, considerando as características e necessidades específicas de cada tipo de AVC.

No caso do AVCi, que ocorre devido a uma obstrução do fluxo sanguíneo no cérebro, os profissionais de saúde geralmente recomendam uma alimentação balanceada. O foco está em promover a saúde cardiovascular, controlar os fatores de risco e minimizar a formação de coágulos sanguíneos.

A dieta deve enfatizar a redução do consumo de gorduras saturadas e trans, sódio e açúcares adicionados. Além disso, recomenda-se aumentar o consumo de frutas, especialmente as roxas, legumes, grãos integrais como o farelo de aveia, e peixes ricos em ômega-3. Alimentos com propriedades anti-inflamatórias, como gengibre e cravo-da-índia, também são aconselhados sob supervisão.

Já no AVCe, devido ao rompimento de um vaso cerebral, a nutrição foca na pressão arterial e coagulação. Limitar alimentos ricos em sódio, canela, carne vermelha e estimulantes como cafeína é crucial.

Evitar álcool também é recomendado. Uma dieta equilibrada com vegetais, aveia e frutas auxilia na recuperação cerebral. Evite cúrcuma, alho e gengibre, que podem alterar a coagulação. Frutas e vegetais amarelos ou vermelhas são prioridades.

É necessário em ambos os tipos de AVC, a redução no consumo de carnes vermelhas para duas (2) vezes na semana.

Cuidados especiais com idosos

Conforme a Diretriz Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral em Geriatria, há cuidados especiais para idosos após o AVC:

- Uma avaliação nutricional minuciosa e acessível é vital para determinar as necessidades nutricionais individuais e monitorar o estado nutricional. Isso inclui análise da dieta, peso, composição corporal e identificação de deficiências nutricionais a serem corrigidas.
- Disfagia é comum em idosos após o AVC e pode causar complicações como pneumonia aspirativa.
- Um fonoaudiólogo deve avaliar o grau de deglutição.
- O nutricionista orienta sobre os tipos de alimentos e suas consistências, adaptando a dieta conforme necessário.

O controle da hipertensão é crucial para evitar o AVC em idosos. Isso requer uma dieta com baixo consumo de sódio, evitando alimentos processados e salgados, além de seguir a prescrição de anti-hipertensivos.

Desidratação é comum em idosos após o AVC e pode prejudicar a recuperação. É vital manter o idoso hidratado, incentivando o consumo de água e líquidos saudáveis. Fique atento aos sinais da desidratação como: boca seca e urina excessivamente amarela.

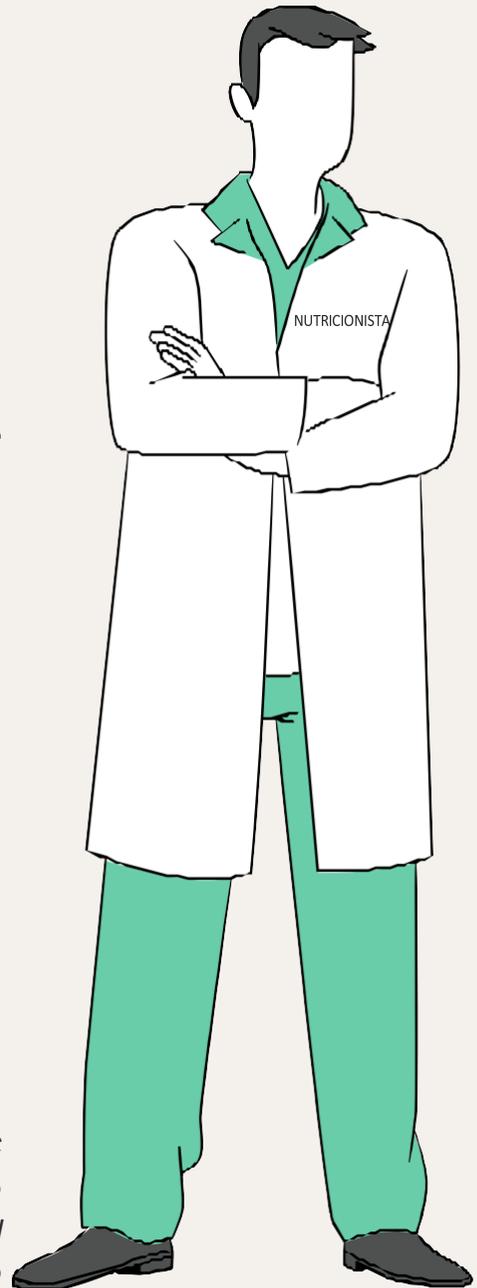
O controle da glicemia é crucial em idosos diabéticos, um grupo de risco para AVC. É essencial seguir um plano alimentar individualizado, que inclua uma distribuição adequada de carboidratos, monitoramento nos níveis de glicose e seguir a prescrição de remédios que combatem a diabetes, caso seja necessário.

“Pense na saúde do idoso como um jardim. A hipertensão é o sal que impede o crescimento, a desidratação é a falta de água e o controle da glicemia é a luz solar. Assim como um jardim precisa de equilíbrio, o mesmo ocorre com a saúde do idoso para evitar um AVC”.

O suporte nutricional proteico e energético é vital, podendo ser fornecido via oral, enteral ou parenteral. Isso assegura que o idoso receba nutrientes adequados, prevenindo a perda de massa magra.

O monitoramento da função renal é crucial, sobretudo em idosos. Exames de sangue como *urina 24 hrs, creatinina sérica, microalbuminúria, uréia e taxa de filtração* são necessários para ajustar a dieta e o plano de cuidados. Problemas renais após o AVC, podem levar a óbito rapidamente. Não negligencie!

É importante notar que essas são apenas algumas diretrizes nutricionais para o cuidado de idosos após o AVC. Cada caso é único e exige um plano de tratamento individualizado, levando em conta condições de saúde prévia, medicações em uso e necessidades específicas. Consulte sempre profissionais da saúde qualificados que ofereça orientações personalizadas.

"Imagine a saúde do idoso após AVC como um carro de corrida. O suporte nutricional é o combustível, a função renal é o filtro de gasolina e o plano individualizado é o piloto. Todos precisam estar em sintonia para cruzar a linha de chegada da recuperação."

COMO A NUTRIÇÃO PROTEGE CONTRA POSSÍVEIS CONVULSÕES?

Quando se trata de convulsões, a nutrição desempenha um papel importante na prevenção e controle desses episódios. Alguns alimentos podem desencadear convulsões em algumas pessoas, enquanto outros podem ajudar a prevenir ou até mesmo reduzir a ocorrência.

É importante estar ciente quanto aos alimentos que podem desencadear convulsões, tais como cafeína, álcool, adoçantes artificiais, queijos curados e cheddar, alimentos ricos em açúcar refinado. Alimentos processados como salame, salsicha, presunto, refrigerantes, salgadinhos, hambúrgueres, batatas fritas, e outros também podem ser gatilhos.

Dado o papel significativo da dieta na gestão de convulsões, é crucial consultar profissionais da saúde qualificados para orientações personalizadas. Estas recomendações devem ser baseadas em evidências científicas para garantir a eficácia e segurança das intervenções nutricionais.

Outros alimentos ricos em sódio, espinafre e tomate, amendoim. Evitar ou limitar o consumo destes, pode ser benéfico para prevenir ou reduzir a frequência das convulsões.

Por outro lado, existem alimentos que podem ajudar a proteger o cérebro como frutas e vegetais coloridos, grãos integrais (aveia), nozes e sementes, além de chá de melissa, são excelentes escolhas para promover a saúde cerebral.

É importante lembrar que, cada pessoa é única e pode reagir de maneira diferente após a ingestão dos alimentos. A atuação conjunta entre o médico e o nutricionista, possibilita desenvolver um plano alimentar individualizado, levando em consideração suas necessidades e preferências específicas.

Suplementos poderão ser coadjuvantes na prevenção e controle. Tratamentos medicamentosos são necessários em casos mais graves e sempre de acordo com prescrição médica. É possível, conforme a evolução do paciente, reduzir a utilização de remédios, mantendo a suplementação e alimentos específicos, mediante supervisão profissional.

O que você aprendeu no capitulo 02?

Cuidados após AVC

- Ambiente calmo, rotina estruturada e suporte emocional são essenciais.

Saúde Intestinal

- Crucial para a recuperação cerebral, mesmo após anos do evento.

Alimentação

- Foco em alimentos leves e nutritivos.

Estratégias Nutricionais

- Diferenças para AVC isquêmico e hemorrágico.

Idosos

- Avaliação nutricional e hidratação com sucos e sopas de vegetais são chave.

Prevenção de Convulsões

- Evitar alimentos desencadeadores.

Suporte Nutricional

- Continua após a alta hospitalar.

Benefícios da Nutrição

- Auxilia na recuperação e prevenção de perda muscular.

Personalização

- Acompanhamento nutricional individualizado é vital.

Atenção Profissional

- Necessária para cuidados após AVC.

Curiosidade!

Você sabia que o profissional de nutrição (nutricionista) pode solicitar exames de sangue? Sim! Conforme prevê a Lei Federal nº 8.234/1991 e as diretrizes do Conselho Federal de Nutrição. Essa é uma ferramenta crucial para um acompanhamento nutricional, preciso e personalizado. Imagine saber exatamente quais nutrientes estão faltando no organismo ou se há algum sinal de inflamação que possa estar atrasando a recuperação após o AVC. Verifique no seu pais.

Essas informações são como um mapa que guia o nutricionista a fazer ajustes específicos em sua dieta, tornando sua recuperação mais eficaz e prevenindo futuras complicações.

Agora, se você está pensando no custo desses exames, aqui vai uma boa notícia: utiliza plano de saúde? O médico cooperado do seu plano de saúde, solicita os exames indicados pelo nutricionista que está te acompanhando na modalidade particular.

Isso significa que você pode ter o melhor dos dois mundos: a expertise de um nutricionista especializado e a cobertura do seu plano de saúde. Portanto, não há razão para adiar esse passo vital em sua jornada de saúde. Lembre-se, investir em nutrição é investir em uma vida mais saudável e longa.

Capitulo 03
Conheça a Nutrição Neurofuncional

A incapacidade de mover um músculo após um evento traumático ou neurológico pode ser uma experiência devastadora. No entanto, a ciência da nutrição neurofuncional oferece uma abordagem cada vez mais promissora para a reabilitação muscular e neural. Esta abordagem inovadora não apenas fornece os nutrientes necessários para a recuperação física, mas também atua em níveis genéticos e moleculares, particularmente nos genes Creb e BDNF, que são cruciais para a neuroplasticidade.

"A nutrição neurofuncional serve como um plano personalizado para a saúde cerebral. Ela destaca nutrientes essenciais, como vitaminas e compostos bioativos, que regulam neurônios e conexões neurais. Esses componentes são cruciais para a neuroplasticidade, ajudando a construir novos caminhos neurais. A frequência e a quantidade do consumo desses nutrientes são gerenciadas para otimizar a prevenção e o tratamento de condições neurológicas, como o AVC."

Neuroplasticidade e Reabilitação

A neuroplasticidade é a capacidade do sistema nervoso de mudar suas conexões e comportamentos em resposta a novas informações, mudanças no ambiente ou desafios físicos. Em um cenário de reabilitação, essa plasticidade pode ser crucial para recuperar a função de um músculo que não se move mais. A nutrição neurofuncional pode fornecer os blocos de construção necessários para apoiar essa plasticidade.

Genes Creb e BDNF: os arquitetos da neuroplasticidade

Eles são responsáveis por melhorar o suporte para transmissões entre neurônios e, consequentemente, aumentar a condutibilidade neural. Alimentos neurofuncionais são ricos em nutrientes que podem ativar ou up-regular “aumentar” esses genes, tornando-os aliados poderosos na reabilitação. Esses genes são estimulados por alimentos.

"A nutrição neurofuncional é como o solo fértil para uma planta. Você pode não ver a planta crescendo todo dia, mas o solo rico está lá, nutrindo suas raízes e ajudando-a a crescer forte e saudável ao longo do tempo."

A influência da dopamina

A influência potencial da dopamina e outros neurotransmissores na reabilitação neuromotora após AVC. A reabilitação neuromotora após um Acidente Vascular Cerebral (AVC) é um processo de longo prazo que envolve várias estratégias terapêuticas cada vez mais compreendida, a nutrição neurofuncional. Um dos neurotransmissores que desempenha um papel central neste processo é a dopamina.

Dopamina: participa da coordenação e controle motor
Ela é produzida em áreas específicas do cérebro, como a substância negra, é crucial para a modulação da atividade motora. A dopamina facilita a comunicação entre neurônios em áreas do cérebro responsáveis pelo *controle e equilíbrio motor.*

Nutrição Neurofuncional: um impulso para a produção de dopamina
Alimentos neurofuncionais como *(carnes: peito de frango, peru, peixes salguada), ovos, laticínios (iogurtes e queijos curados), chocolate acima 70%, espinafre, ervilha,* são a matriz na produção da dopamina. Ao fornecer ao corpo esses nutrientes essenciais, a nutrição neurofuncional pode ajudar a otimizar os níveis de dopamina, o que é vital para pacientes em recuperação de AVC que enfrentam desafios de mobilidade.

Em situações especiais, como quando o paciente tem dificuldade para comer certos alimentos ou está em tratamento com dieta enteral, é possível complementar com suplementos que ajudam na produção de dopamina.

Há formas naturais de aumentar naturalmente a dopamina: musicoterapias, expor à luz solar no período da manhã por 30 minutos, fazer atividades prazerosas, estar em ambientes abertos e claros.

Preciso contar a você!

A abordagem alimentar que combina a ***Dieta Cetogênica*** com a ***Dieta MIND*** é caracterizada por uma redução significativa na ingestão de carboidratos e um aumento no consumo de gorduras saudáveis. Essa dieta é projetada para levar o corpo a um estado metabólico conhecido como cetose, no qual a queima de gordura é otimizada. Além de promover a perda de peso, essa abordagem nutricional oferece benefícios notáveis para o cérebro.

A combinação dessas duas dietas pode ajudar na redução da inflamação cerebral, melhorar a função cognitiva e proteger as células cerebrais. Isso não apenas potencializa a neuroplasticidade, mas também promove uma saúde cerebral geral mais robusta. É possível trabalhar elas juntas em ciclos á cada 15 dias, para não tornar cansativa.

É importante destacar que essa estratégia alimentar precisa ser cuidadosamente orientada por um profissional nutricionista. A avaliação do gasto calórico da pessoa é fundamental para determinar a quantidade adequada de calorias a serem consumidas, garantindo que a dieta seja personalizada para atender às necessidades individuais. Portanto, simplesmente aumentar a ingestão de gorduras não é suficiente, a abordagem precisa ser altamente individualizada.

Vale ressaltar que, em alguns casos, a inclusão de suplementos de baixo custo pode ser benéfica para potencializar ainda mais os resultados, sempre sob a orientação e supervisão de um profissional de saúde qualificado.

Você precisa saber!

O **Jejum Intermitente** funciona como um 'reset' para o corpo e o cérebro. Trata-se de uma estratégia alimentar que alterna entre períodos de ingestão de alimentos e de jejum, beneficiando tanto o bem-estar geral quanto a saúde cerebral.

Durante o jejum, o corpo utiliza as reservas de gordura como fonte de energia, o que é vantajoso para a emagrecimento, redução de gordura visceral, esteatose hepática, regulação dos níveis de insulina e glicose.

No que concerne ao cérebro, esse 'reset' oferece benefícios ainda mais notáveis. O processo atenua inflamações, estimula a neurogênese e melhora a neuroplasticidade. Funciona como um eficaz 'varredor de toxinas', eliminando elementos potencialmente nocivos do cérebro. Esses efeitos resultam em melhorias significativas em diversas funções cerebrais, como memória, atenção, raciocínio e indiretamente beneficia a recuperação motora. Contudo, é crucial que qualquer estratégia de jejum intermitente seja adotada sob a orientação de um profissional de saúde especializado.

O jejum intermitente é uma ferramenta poderosa e acessível, aplicável em diferentes fases do tratamento após AVC — desde a alta hospitalar até anos após o evento. Essa estratégia pode proporcionar benefícios duradouros à funcionalidade cerebral, independentemente do tempo decorrido desde o AVC.

“Toda estratégia que potencializa a neurogênese e neuroplasticidade beneficia o funcionamento cerebral e a reabilitação motora”.

PORQUE E COMO ESSES ALIMENTOS SÃO FUNDAMENTAIS PARA UM ÓTIMO FUNCIONAMENTO CEREBRAL?

O cérebro é um órgão que requer uma quantidade significativa de energia e nutrientes para funcionar corretamente. Alguns nutrientes importantes para a função cerebral incluem ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, magnésio, vitamina D entre outros. Esses nutrientes ajudam a melhorar a memória, o humor, a cognição e o desempenho mental e produção de novos neurônios.

Já **os músculos** precisam de nutrientes para funcionar adequadamente e se recuperar após o exercício. Por exemplo, as proteínas são essenciais para a construção e reparação dos músculos, enquanto os carboidratos fornecem energia para o exercício físico e ajudam a repor a energia muscular após o exercício.

"A quantidade de calorias necessárias pode variar de acordo com a idade, peso, altura, sexo, nível de atividade física e grau de comprometimento neurológico do paciente". Em média 1.800 Kcal.

ALIMENTOS FUNCIONAIS RECOMENDADOS NO SUPORTE PÓS AVC

As frutas são uma fonte rica em vitaminas, minerais e fibras, além de compostos bioativos como os antioxidantes, que são importantes para a saúde cerebral e prevenção de doenças cardiovasculares. A ingestão adequada de frutas pode ajudar na redução do risco de um segundo AVC.

“Você pode pensar nos antioxidantes como a equipe de segurança do seu corpo, que trabalha incansavelmente para proteger as células saudáveis dos danos causados pelos radicais livres. Assim como uma equipe de segurança protege um edifício de intrusos, os antioxidantes protegem as células de moléculas danosas que tentam invadir e causar estragos. E assim como a equipe de segurança precisa de recursos para fazer seu trabalho de forma eficaz, o corpo também precisa de alimentos ricos em antioxidantes para manter essa proteção em níveis ideais”.

FARINHAS FUNCIONAIS, ALIADAS DE FÁCIL CONSUMO

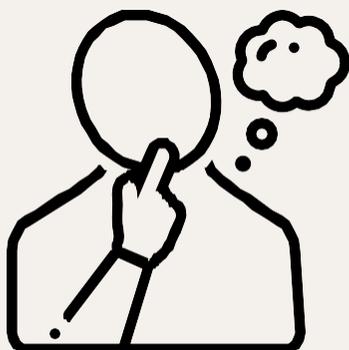
As farinhas funcionais são produtos alimentares que apresentam em sua composição um alto teor de nutrientes, como vitaminas, minerais e fibras, além de compostos bioativos que trazem benefícios à saúde. Essas farinhas podem ser obtidas a partir de diferentes fontes, como cereais, sementes, frutas e legumes desidratados.

"Podemos comparar as farinhas funcionais a uma caixinha de ferramentas para a nossa saúde. Elas contêm diferentes nutrientes e compostos bioativos essenciais para o ótimo funcionamento do nosso corpo e cérebro, assim como uma caixa de ferramentas contém diversas ferramentas para realizar diferentes tarefas. Podemos escolher a ferramenta certa para cada tarefa, podemos escolher a farinha funcional mais adequada para cada preparação culinária, adicionando sabor e valor nutricional às nossas refeições."

Uma das principais vantagens das farinhas funcionais é sua praticidade de consumo, pois podem ser adicionadas em diversas preparações como vitaminas, sucos, pães, crepiocas, tapiocas, bolos, tortas, entre outras. Destacam-se *as farinhas:*

- ***Linhaça dourada:*** *2 a 3 cl sopa3 cl sopa*
- ***Banana verde:*** *1 cl sopa*
- ***Chia:*** *2 a 3 cl sopa*
- ***Milho roxo:*** *1 cl sobremesa*
- ***Ameixa:*** *2 a 3 cl sopa*
- ***Maçã:*** *1 a 2 cl sopa*
- ***Açai liofolizado:****1 colher de chá*
- ***Uva roxa:*** *1 cl sopa*
- ***Amaranto:*** *2 a 3 cl sopa*
- ***Alfarroba:*** *1 cl sopa*
- ***Trigo sarraceno:*** *2 a 3 cl sopa*
- ***Semente de girassol:*** *2 a 3 cl sopa*
- ***Semente de abóbora:*** *2 a 3 cl sopa*
- ***Amora:*** *1 a 2 cl sopa*

Estratégia de uso: escolha 2 tipos de farinhas diferentes no mês e faça seu uso diário. No mês seguinte, invista em outras e assim por diante. Mude o quanto puder.

Adiar o cuidado nutricional é como ignorar um vazamento em casa: o problema só cresce e o custo para consertar se torna cada vez maior. Não espere o AVC tomar conta da sua vida para agir, tenha o controle hoje!

BENEFÍCIOS NEUROLÓGICOS E SUGESTÕES DE USO DAS ESPECIARIAS

O Cardamomo em pó é uma especiaria rica em propriedades *neuroprotetoras e anti-inflamatórias, que também atuam na melhoria da função cognitiva.* Seu sabor único e aroma marcante o tornam uma adição versátil a diversas preparações. É especialmente recomendado para chás, smoothies e batidas com cacau em pó e mousse de chocolate. Para aproveitar todos os seus benefícios, a sugestão de uso é de meia colher de café rasa ao dia.

A Páprica doce ou defumada é uma especiaria que oferece múltiplos benefícios para a saúde, incluindo a *melhoria da circulação sanguínea no cérebro, estimulante, anti-depressiva, propriedades anti-inflamatórias e um varredor de toxinas.* Seu sabor e cor vibrantes em especial a defumada, possui maior benefícios a tornam uma excelente escolha para enriquecer molhos de saladas, patês, macarrão molho vermelho caseiro e pratos de carne. A sugestão de uso é de meia colher de café para aproveitar todos os seus benefícios.

A cúrcuma, quando combinada com pimenta ou gengibre, é uma especiaria poderosa com múltiplos benefícios para a saúde cerebral e geral. Possui propriedades: *anti-inflamatórias, neuroprotetoras, atua como um estimulante cerebral e anti-depressivo, manuntenção e nascimento de novos neurônios contribuindo para a melhoria da função cognitiva e contribui na reabilitação motora.* Seu sabor terroso e cor vibrante a tornam uma excelente adição a uma variedade de pratos, desde smoothies e sucos até carnes ensopadas e patês. Para aproveitar ao máximo seus benefícios, a sugestão de uso é (01) colher de café ao dia. Adicione uma pitada de pimenta em pó ou gengibre. *(atenção as pessoas que fazem uso de Marevan). Alimentos cítricos reduzem seu sabor amargo!*

O alecrim desidratado em pó é uma especiaria especial para a saúde cerebral e bem-estar geral. Ele é conhecido por suas propriedades que melhoram *o foco atencional, memória, aliviam o estresse e oferecem proteção neurológica. Além de contribuir para um ambiente favorável a neuroplasticidade.*

Além disso, o alecrim ajuda a *aumentar a circulação sanguínea no cérebro, o que pode melhorar a entrega de nutrientes.* Seu sabor aromático e terroso combina bem com uma variedade de pratos, incluindo carnes grelhadas, sopas, feijão e até mesmo em bebidas achocolatadas e chás. A sugestão de uso é de meia colher de café rasa, ideal para ser consumido 1 hora antes de atividades que requer foco e atenção “fisioterapia e fonoaudiologia”. Vale ressaltar que pessoas com hipertensão devem evitar o consumo de alecrim.

O manjericão desidratado é uma erva aromática que oferece múltiplos benefícios para a saúde mental e emocional. Conhecido por suas propriedades que ajudam na digestão, redução do estresse e melhora do humor, além de possuir antioxidantes. Seu sabor fresco e levemente adocicado é versátil e combina bem com uma variedade de pratos. Especialmente bom em ensopados de carnes, molhos de tomate, saladas, omeletes, patês. A sugestão de uso é de uma colher de café rasa para aproveitar todos os seus benefícios.

O orégano possui propriedades digestivas que podem *ajudar na melhora da digestão e na redução de desconfortos gastrointestinais. Além disso, tem uma ação ligeiramente calmante, que pode ser benéfica para relaxar o sistema nervoso e melhorar a qualidade do sono.* Portanto pode ser mais apropriado utilizar o orégano em refeições noturnas, como o jantar, para aproveitar seus efeitos relaxantes e neurológicas. A sugestão de uso é de (01) colher de café rasa para aproveitar todos os seus benefícios.

Pimenta caiena ou preta conhecidas por suas propriedades *estimulantes cerebrais e protetoras cardiovasculares, essas especiarias também ajudam a melhorar o foco e a concentração.* Sugestão de Uso: Adicione uma pitada em pratos salgados, molhos ou sopas para dar um toque picante e realçar os sabores. Inicie com pequena quantidade e ajuste de acordo com sua preferência.

O cravo em pó, tempero é notável por suas propriedades *protetoras cerebrais, anti-inflamatórias.* É especialmente eficaz como um *estimulante mental*, tornando-o benéfico para a prevenção e reabilitação após AVC. Aroma forte, quente e picante, que é ao mesmo tempo adocicado e terroso. Uma adição versátil a pratos e bebidas, incluindo achocolatados e vitaminas. Sugestão de Uso: Adicione meia colher de café em sua bebida ou prato preferido. É ideal para ser usado antes de atividades, especialmente quando combinado com cacau em pó. Consumo deve ser moderado e não ultrapassar essa dosagem.

Imagine sua vida como uma receita culinária complexa que você está sempre aprimorando. Cada ingrediente adicionado tem o poder de transformar o sabor, a textura e até mesmo os benefícios nutricionais do prato final. Agora, pense nas especiarias como os "temperos mágicos" que não apenas realçam o sabor, mas também trazem propriedades curativas e restauradoras para sua "receita de vida".

Assim como na culinária, a chave está na dosagem e combinação certas. Adicionar esses "temperos mágicos" à sua rotina diária pode ser o toque especial que você precisa para recuperar o movimento, abrir novas portas e tornar sua "receita de vida" um prato delicioso e saudável. E lembre-se, sempre é bom consultar um profissional de saúde para garantir que você está fazendo as escolhas certas para suas necessidades individuais.

CACAU
O SUPER ALIMENTO

Pesquisadores descobriram que as bactérias que vivem em nosso intestino se alimentam de compostos presentes do cacau. Essas mesmas bactérias após se alimentarem produzem ótimas substâncias que aumentam a neuroplasticidade cerebral, que é a capacidade do cérebro obter novas conexões.

Quanto mais saudável estiver a seu intestino, maiores os benefícios para seu cérebro e, quanto maior o consumo de cacau acima de 80%, mais saudável será a microbiota intestinal – uma via de mão dupla. *Ideal como pré-treino 1 hora e meia antes, para melhorar o desempenho físico. Faça uma shake, cacau com café ligeiramente adoçado com mel.*

- *Fortalece os vasos sanguíneos;*
- *Retarda o envelhecimento cognitivo.*
- *Aumenta o suporte temporário de oxigênio cerebral após o consumo.*
- *Regula a pressão arterial.*
- *Favorece a flora intestinal.*
- *Atua como estimulante e antidepressivo.*

- *20 gramas de cacau em pó 100%;*
- *25 grs do cacau em pó 80%;*
- *40 gramas de chocolate com 80%;*

de cacau ao dia, já se observam significativos benefícios para a saúde.

AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM O SUPER ALIMENTO

O azeite de oliva é, de fato, um ingrediente valioso na dieta mediterrânea e pode desempenhar um papel importante na recuperação após um AVC. Contém nutrientes únicos que podem proteger e nutrir o cérebro. Os polifenóis, em particular a **oleuropeína**, é o componente chave do azeite de oliva que possuem propriedades neuroprotetoras, antioxidantes, mantem saúdavel os neurônios, auxilia no suporte de novos neurônios e anti-inflamatório.

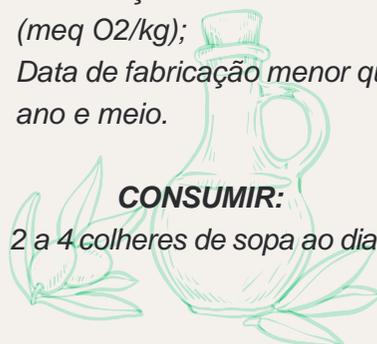
Na vida cotidiana, onde estamos expostos a um ambiente movimentado e cheio de potenciais perigos, o azeite de oliva age como um super-herói ao lado do nosso cérebro. Ele atua como uma proteção para as células cerebrais, mantendo-as saudáveis e funcionando adequadamente, mesmo diante das pressões e estresses diários. Assim como um super-herói nos protege dos perigos do trânsito intenso, o azeite de oliva protege nosso cérebro dos danos causados pelo estresse oxidativo e inflamação.

Ao incluir o azeite de oliva em nossa dieta, estamos adotando uma abordagem eficaz para apoiar a recuperação após AVC e promover a saúde cerebral a longo prazo. No entanto, é importante lembrar que o azeite de oliva não é uma solução milagrosa por si só. Ele deve ser combinado com uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável, incluindo atividade física regular, para obter os melhores resultados.

Qual azeite consumir? (características no rótulo)

- *Azeite extra virgem puro;*
- *Garrafa verde escura ou preta;*
- *Garrafa em vidro;*
- *A garrafa não pode ser ou estar exposta a luz solar na gondola;*
- *Extracção feita a frio;*
- *Informações de origem;*
- *Peroxidação < menor de 20 (meq O2/kg);*
- *Data de fabricação menor que 1 ano e meio.*

CONSUMIR:

2 a 4 colheres de sopa ao dia.

COGUMELO JUBA DE LEÃO O SUPER ALIMENTO

O cogumelo Juba de Leão é um tipo de cogumelo que traz benefícios para a saúde do cérebro. Ele contém substâncias especiais que ajudam a proteger e fortalecer os neurônios, as células do cérebro. Essas substâncias também podem estimular o crescimento de novos neurônios.

O cogumelo Juba de Leão também tem propriedades antioxidantes, ou seja, ajuda a combater os radicais livres que podem prejudicar o cérebro. Ele também tem propriedades anti-inflamatórias, o que significa que ajuda a reduzir a inflamação no cérebro.

Você pode prepará-lo de diferentes maneiras, como vitaminas, sucos, sopas, no caldo de feijão, incluindo os outros temperos neuro funcionais.

Recomenda-se 1 colher de café ao dia, no entanto é importante o consumo sob supervisão.

CURRY O SUPER ALIMENTO

O curry é uma mistura de especiarias que geralmente contém cominho, coentro, gengibre, pimenta e canela como ingredientes principais. Este blend de temperos não apenas enriquece o sabor dos alimentos, mas também oferece benefícios significativos para a saúde.

Além de reduzir a inflamação no cérebro e melhorar a função cognitiva e manter um ambiente cerebral favorável a novas conexões e neuroplasticidade. O curry pode auxiliar na produção de novos neurônios. Isso é crucial para o aprendizado, memória, equilíbrio emocional e saúde cardiovascular, contribuindo para um processo de recuperação neurológica mais eficaz.

Para aproveitar esses benefícios, recomenda-se a adição de 1 colher de café cheia de curry ao dia em sucos, chás, preparações de carnes, vitaminas, arroz, feijão e sopas.

CHÁ VERDE OU MACTHÁ
O SUPER ALIMENTO

O chá verde, rico em polifenóis como o EGCG, possui propriedades antioxidantes, limpeza de toxinas, anti-inflamatórias, anti-obesidade, anti-depressivo, suporte a neuroplasticidade, regulador da fome e protege os neurônios. O consumo regular pode reduzir o risco de AVC, melhorando a saúde cardiovascular, reduzindo a pressão arterial. Após um AVC, o chá verde pode auxiliar na recuperação, protegendo as células cerebrais contra danos, reduzindo a inflamação e o estresse oxidativo. Portanto, o chá verde pode ser uma adição valiosa à dieta para a prevenção e recuperação do AVC.

Imagine que o seu cérebro é uma cidade movimentada. As células cerebrais são como os prédios e as estradas são os vasos sanguíneos que levam o oxigênio e os nutrientes para esses prédios. Um AVC é como um terremoto devastador que danifica os prédios e as estradas, causando caos na cidade. O chá verde, neste cenário, é como uma equipe de resgate e reconstrução.

Os polifenóis do chá verde, como o EGCG, são os trabalhadores dessa equipe. Eles entram na cidade danificada e começam a reparar os prédios (células cerebrais), protegendo-os de mais danos. Eles também limpam as estradas (vasos sanguíneos), melhorando o fluxo de oxigênio e nutrientes para os prédios. Além disso, eles ajudam a reduzir a inflamação, que é como o fogo que pode se espalhar após o terremoto, causando mais danos.

Mas o trabalho da equipe do chá verde não para por aí. Eles também ajudam a melhorar a função da cidade, melhorando a memória e a atenção, que são como os serviços essenciais que mantêm a cidade funcionando de maneira eficiente.
Portanto, beber chá verde é como contratar essa equipe de resgate e reconstrução para a sua cidade cerebral. É uma maneira simples e eficaz de apoiar a saúde do seu cérebro e ajudar na recuperação após um AVC.

CONSUMIR:

Chá com 3 colheres de sopa da folhas ou 1 colher de café de Matchá pela manhã.

AÇAI
O SUPER ALIMENTO

O açaí, uma fruta nativa da Amazônia, é conhecido por seus múltiplos benefícios à saúde, incluindo propriedades neuroprotetoras e melhorias na saúde cognitiva. Rico em antioxidantes, como antocianinas, o açaí pode ajudar a combater o estresse oxidativo, um fator que contribui para o declínio cognitivo relacionado à idade e doenças neurodegenerativas. Estudos mostram que o açaí pode promover a saúde do cérebro de várias maneiras.

Primeiro, os antioxidantes do açaí podem proteger os neurônios contra danos, melhorando assim a saúde e a função cerebral. Além disso, o açaí pode ajudar a melhorar a memória e a aprendizagem.

“de forma silenciosa, o açaí aumenta o suporte da saúde neurológica, abrindo espaço para um ambiente favorável a neuroplasticidade e reabilitação motora”.

CONSUMIR:
Porção entre 300 gramas.

Entendo, vamos tentar uma abordagem diferente:

"Imagine que o seu cérebro é uma orquestra e o açaí é um maestro. Um AVC é como um ruído que interrompe a música. O açaí, com seus antioxidantes, age como o maestro, acalmando o ruído, protegendo os instrumentos (neurônios) e melhorando a performance da orquestra (função cognitiva). Assim, o açaí ajuda a manter a bela música do seu cérebro tocando, mesmo diante das adversidades."

NOZES
O SUPER ALIMENTO

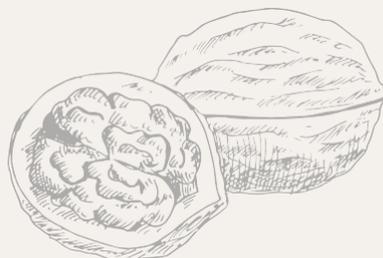
Segundo estudos relacionados a esse alimento, o *consumo ideal por dia varia entre 20 e 40 gramas, podendo ser consumido sempre (por período indeterminado).*

As nozes são consideradas um superalimento na reabilitação após AVC, devido à suas propriedades nutricionais. Elas são uma excelente fonte de ácido alfa-linolênico (ALA), um tipo de ácido graxo ômega-3.

Além disso, as nozes são ricas em antioxidantes, como os polifenóis, que combatem o estresse oxidativo e a inflamação no cérebro, contribuindo para a saúde cerebral e a proteção contra doenças neurodegenerativas. Os antioxidantes ajudam a proteger as células cerebrais contra danos e auxiliam no processo de regeneração e recuperação.

As nozes também são fontes de vitamina E, um poderoso antioxidante que desempenha papel importante na saúde cognitiva e na redução do risco de doenças como o Alzheimer. Além disso, elas fornecem minerais como zinco, magnésio e selênio, que são essenciais para a função cerebral e o sistema nervoso.

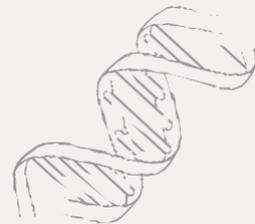
Incluir as nozes na alimentação durante a reabilitação após AVC pode trazer benefícios significativos.

Seus maiores benefícios incluem:
- Melhora da função cerebral;
- Proteção dos neurônios;
- Apoio os neurotransmissores;
- Energia cerebral sustentada;
- Suporte a neuroplasticidade.

NOVAS DESCOBERTAS NO TRATAMENTO NUTRICIONAL

A epigenética nutricional é um subcampo da epigenética focado em estudar como os nutrientes podem influenciar a expressão gênica, especialmente no que se refere à saúde cerebral. Pesquisas indicam que a alimentação pode afetar a epigenética e, por extensão, a expressão gênica no cérebro, com impactos potenciais na saúde mental e cognitiva. A deficiência de macro e micronutrientes, por exemplo, tem sido relacionada a problemas comportamentais, enquanto a suplementação nutricional pode ser uma estratégia eficaz no tratamento de distúrbios neuropsiquiátricos.

No contexto da reabilitação após um AVC, é crucial escolher alimentos que estimulem a expressão de genes ligados à produção e comunicação de neurônios, bem como à proteção das células cerebrais. Essa abordagem nutricional otimiza o funcionamento das áreas cerebrais responsáveis pelo movimento, o que é fundamental para o sucesso das intervenções em fisioterapia, fonoaudiologia e terapia ocupacional.

A dieta deve ser balanceada e orientada por um nutricionista, com a escolha de nutrientes específicos. Estudos indicam que a dieta mediterrânea e a dieta MIND, ricas em ácidos graxos, ômega-3, fibras solúveis, vitaminas e antioxidantes, podem trazer benefícios para a saúde cerebral. É importante ressaltar que a terapia nutricional após o AVC deve ser personalizada, considerando as necessidades individuais de cada paciente.

A epigenética nutricional é uma área de pesquisa promissora, pois sugere que a dieta pode afetar a expressão gênica e, portanto, ter um impacto significativo na saúde cerebral. No entanto, mais pesquisas são necessárias para entender melhor como os nutrientes específicos podem afetar a epigenética e a expressão gênica no cérebro, bem como os mecanismos subjacentes a esses efeitos.

O que você aprendeu no capitulo 03?

- A nutrição neurofuncional é uma abordagem focada em otimizar a saúde do sistema nervoso através da alimentação. Ela desempenha um papel crucial na recuperação após AVC, ajudando a prevenir complicações e a reduzir o risco de um segundo evento vascular cerebral. O cálculo nutricional é um componente fundamental dessa estratégia, permitindo uma abordagem personalizada.

- Alimentos funcionais, como frutas e cereais, são ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes essenciais para a saúde cerebral. Farinhas funcionais, obtidas de diversas fontes, enriquecem a dieta com nutrientes e podem ser incorporadas em várias preparações culinárias. Além disso, temperos e especiarias neurofuncionais, como cúrcuma e gengibre, oferecem benefícios adicionais para o cérebro.

- A epigenética nutricional complementa essa abordagem, estudando como os nutrientes podem influenciar a expressão gênica no cérebro, com impactos potenciais na saúde mental e cognitiva. Portanto, uma nutrição personalizada é indispensável para promover uma alimentação saudável e equilibrada, visando o bom funcionamento cerebral.

Capitulo 04
Nutrição Essencial

Quantidades, faz diferença?

SIM! As quantidades de temperos neurofuncionais, fibras e farinhas funcionais fazem muita diferença na alimentação diária.

Consumir **uma colher** de chá de chia não trará nenhum benefício significativo, mas ao consumir de 2 a 3 colheres de sopa cheias diariamente, você poderá desfrutar dos benefícios esperados a curto e longo prazo.

Quando adicionamos uma colher de café de cúrcuma ou curry no preparo de um alimento, seus benefícios se dispersam por toda a refeição. No entanto, consumir uma colher individual no prato ou vitamina diariamente trará um benefício muito maior, pois garantirá uma quantidade concentrada dessas especiarias, potencializando seus efeitos positivos.

"A nutrição funciona quando mantemos a regularidade e quantidade adequada, através do consumo dos alimentos neurofuncionais".

CARBOIDRATOS: ENERGIA CEREBRAL E MUSCULAR

Os carboidratos são para a reabilitação após AVC o que uma base sólida é para a construção de um prédio. Eles fornecem a energia necessária para suportar o processo de recuperação e reabilitação, assim como uma base forte é crucial para a estabilidade de uma construção. Uma nutrição inadequada pode comprometer a recuperação, da mesma forma que uma base fraca pode levar ao colapso de um prédio.

Alimentos ricos em amido como: *cevadinha, farelo de cevada, farinha de centeio, arroz integral, arroz 7 grãos, pão 100% integral multigrãos, quinoa, feijão, lentilha, grão-de-bico, batata-doce, cará, inhame, mandioca, bolos integrais, farelo de aveia entre outros.*

Cozinhar o arroz branco, resfriá-lo e até congelá-lo para reaquecer no dia seguinte pode torná-lo mais amigável à glicose. Esse processo cria 'amido resistente, que afeta menos os níveis de açúcar no sangue. Para tornar mais nutritivo, adicione as sementes integrais ou vegetais picados.

As diretrizes clínicas destacam a importância dos carboidratos na reabilitação após AVC, enfatizando a necessidade de garantir uma ingestão adequada desses nutrientes. Por exemplo, as Clinical Practice Guidelines for Stroke Rehabilitation in Korea 2016 e as Canadian Stroke Best Practice Recommendations incluem diretrizes nutricionais para pacientes com AVC, enfatizando a importância de garantir uma ingestão adequada de carboidratos. O ESPEN Guideline Clinical Nutrition in Neurology também destaca a importância da nutrição adequada para a recuperação de pacientes com AVC.

As frutas são uma ótima fonte de carboidratos naturais, além disso, as frutas também são ricas em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.

A seguir, os alimentos energéticos estarão divididos em grupos.

GRUPO CEREAIS E TUBÉRCULOS

Considerando a necessidade individual de nutrientes, uma porção deve ter em média 80 gramas. É recomendado o consumo de uma porção tanto no almoço quanto no jantar. Contudo, essa quantidade pode sofrer ajustes de acordo com as necessidades específicas de cada paciente.

Alimento	**Medida Caseira (equivalente a cerca de 80 gramas)**
Arroz 7 grãos	5 a 6 colheres de sopa
Arroz branco com gergelim	5 a 6 colheres de sopa
Arroz branco com girassol	5 a 6 colheres de sopa
Arroz branco com cúrcuma	5 a 6 colheres de sopa
Arroz branco com alho poró	5 a 6 colheres de sopa
Arroz integral com sementes	5 a 6 colheres de sopa
Arroz negro e páprica defumada	5 a 6 colheres de sopa
Baroa / Mandioquinha	5 a 6 colheres de sopa
Batata doce fatia ou purê	5 a 6 colheres de sopa
Batata inglesa fatia ou purê	5 a 6 colheres de sopa
Batata yacon	5 a 6 colheres de sopa
Cará	5 a 6 colheres de sopa
Cuscuz de milho cozido	5 a 6 colheres de sopa
Goma de tapioca com aveia	03 colheres de cada
Inhame cozido ou purê	5 a 6 colheres de sopa
Macarrão de sêmola	6 a 7 colheres de sopa
Macarrão de arroz	6 a 7 colheres de sopa
Macarrão integral	6 a 7 colheres de sopa
Mandioca/Aipim fatia ou purê	5 a 6 colheres de sopa
Quinoa em grãos	5 a 6 colheres de sopa

GRUPO FEIJÕES E LEGUMINOSAS

Em sua rotina diária, é recomendado que a ingestão de leguminosas esteja entre 100 a 200 gramas, o que é aproximadamente equivalente a duas porções. Cada porção corresponde a cerca de 1 concha média.

Alimento	**Medida Caseira** **(aproximada para 100 gramas)**
Ervilha em vagem	1 concha grande
Ervilha congelada	1 concha grande
Feijão fradinho	1 concha grande
Feijão azuki	2 conchas grande
Feijão branco	2 conchas grande
Feijão carioca	1 concha grande
Feijão preto	1,5 concha grande
Feijão verde	1 concha grande
Lentilha marrom	1 concha grande
Lentilha rosa	0.5 concha grande
Grão de bico	1 concha grande
Feijão fradinho	1 concha grande

Adicione temperos neurofuncionais já mencionados no Guia.

GRUPO PÃES E CEREAIS

Para manter uma dieta balanceada e saudável, sugerimos a inclusão de pães mais integrais no seu cardápio. A quantidade exata depende das suas necessidades pessoais e metas de saúde, mas, em termos gerais, recomendamos o consumo moderado de 1 porção ao dia. Para entender melhor, essa quantidade representa, aproximadamente, 50 gramas de pão.

- Pão de forma de milho;
- Pão de forma integral;
- Pão de forma multigrãos;
- Pão de forma sem glúten;
- Pão francês integral (com moderação);
- Pão sírio/pita (com moderação);
- Pão tipo folha/rap integral (com moderação);
- Torrada integral multigrãos;
- Pão de aveia integral;
- Pão de quinoa integral;
- Pão de cevada integral;
- Pão de linhaça integral;
- Pão de chia integral;
- Mistura de tapioca com farelo de aveia;
- Pão de trigo sarraceno integral;

Apesar dos pães serem algo cultural, em lanches e afins, acreditamos que os industrializados em especial possuem inúmeros conservantes, que prejudicam o intestino, causando inchaço, intestino preso, dores de cabeça, fraqueza. Sugerimos maior consumo de batatas, frutas e farinhas integrais.

Consumir com patês funcionais, geleias de frutas.

GRUPO DAS SEMENTES

Importante fonte de fibras, vitaminas, minerais, gorduras boas e compostos bioativos. Sugere-se (03) a (04) porções ao dia. Uma porção equivale a (01) colher de sopa cheia.

- *Chia, soja preta, arroz preto, arroz vermelho, linhaça marrom, girassol, abóbora, gergelim preto, quinoa preta, lentilha preta,*

“Estão presentes compostos bioativos (veja o capítulo 03) nessas sementes, que ajudam a proteger as células nervosas de danos, criando um ambiente celular mais saudável e resiliente. Pode ser benéfico em terapias complementares, como fisioterapia, terapia ocupacional ou fonoaudiologia, pois um sistema nervoso saudável e otimizado com presença desses compostos bioativos, será mais responsivo aos estímulos terapêuticos.”

Quanto mais tempo os compostos neurofuncionais circularem na corrente sanguínea, maior será sua disponibilidade para beneficiar o cérebro de forma contínua.

Modo de usar:

Para aproveitar ao máximo os benefícios da semente de chia e linhaça, recomenda-se hidratá-las em água por 10 minutos antes de consumi-las. formando uma consistência gelatinosa.

Girassol, abóbora, gergelim para aproveitar os nutrientes, é interessante tostá-los ligeiramente em fogo baixo com azeite e temperos neurofuncionais. Guarde em uma vasilha e sirva-se quando quiser.

Um punhado de semente de abóbora tostada no jantar, auxilia no sono, por conter magnésio.

"procure variar a cada semana ou quinzena ou mensal, assim mantém diferentes fontes de nutrientes"

FIBRAS, ESSENCIAIS PARA A REABILITAÇÃO, ENTENDA O PORQUE!

A fibra solúvel de certos carboidratos é capaz de melhorar o funcionamento intestinal, a saúde neurológica devido ao seu efeito anti-inflamatório e neuroprotetor. Além disso, a fibra solúvel pode ajudar a manter a saúde intestinal, protegendo contra o desenvolvimento de doenças intestinais.

O processo de digestão das fibras geram uma substância no intestino, em especial o butirato, que têm sido associados a uma série de efeitos benéficos na saúde cerebral.

Eles atuam como fonte de energia para as células intestinais, ajudam a fortalecer a barreira intestinal, reduzem a toxinas intestinais, controla a fome e, consequentemente, promovem a saúde do sistema nervoso central. Além disso, pesquisas recentes têm demonstrado que o butirato pode exercer efeitos positivos na cognição, memória e aprendizagem além de ser anti- obesidade.

"A fibra solúvel presente em certos carboidratos funciona como um "combustível" para as células intestinais, fortalece a barreira intestinal, reduz a inflamação e tem efeitos positivos na saúde cerebral".

Entre os alimentos que mais se destacam de quantidade de fibras segundo "Dietary fiber and the microbiota: A narrative review by a group of experts from the Asociación Mexicana de Gastroenterología", publicado em 2020.

1. Farelo de aveia;
2. Feijão preto;
3. Abacate;
4. Grão de bico;
5. Lentilhas;
6. Pêra;
7. Framboesas;
8. Farelo de cevada;
9. Maçã ou farelo da casca;
10. Batata doce;
11. Quiabo;
12. Brócolis;
13. Cenoura ralada crua;
14. Couve-flor.

Neurociência e nutrição se unem na reabilitação após AVC?

A Neurociência e a Nutrição são mais do que disciplinas isoladas; elas são aliadas estratégicas na busca por uma reabilitação após AVC mais eficiente e humanizada. Esta colaboração multidisciplinar não só amplia nosso entendimento sobre o cérebro e suas complexidades, mas também nos permite criar estratégias de tratamento mais robustas e direcionadas.

A Neurociência nos oferece um mapa detalhado do cérebro, revelando como diferentes regiões são impactadas pelo AVC e como podemos estimular a neuroplasticidade, a incrível habilidade do cérebro de se reconfigurar. Este conhecimento é uma ferramenta poderosa para personalizar tratamentos, tornando-os mais eficazes e menos invasivos.

Por outro lado, a Nutrição traz ao cenário um arsenal de nutrientes e compostos bioativos que podem acelerar a recuperação e até mesmo potencializar os efeitos das terapias neuro reabilitativas. Imagine a Nutrição como o combustível que alimenta o motor da neuroplasticidade, tornando cada terapia mais eficaz e cada avanço mais significativo.

Quando combinadas, a Neurociência e a Nutrição oferecem uma abordagem holística e integrada que vai além do tratamento padrão. Elas nos permitem olhar para o paciente como um todo, considerando não apenas os sintomas, mas também o bem-estar emocional e a qualidade de vida. Cada caso é único, e a colaboração entre essas duas disciplinas garante um tratamento mais seguro, eficaz e, acima de tudo, centrado no paciente. Em suma, a união entre Neurociência e Nutrição é mais do que promissora; é uma revolução na forma como abordamos a reabilitação após AVC, oferecendo esperança para uma recuperação mais completa e digna.

GRUPO DAS FRUTAS

No caso do AVC, é importante incluir em sua alimentação frutas que sejam ricas em compostos antioxidantes, que estão presentes principalmente em frutas de coloração roxa, vermelha ou amarela. Esses compostos têm propriedades anti-inflamatórias e podem contribuir de forma vantajosa. *Consuma em média 300 gramas de frutas por dia. Caso tenha dificuldades faça o consumo de 400 grs em dias alternados. Procure escolher 3 a 4 variedades na semana e intensifique. Na semana seguinte escolha outras.*

Entre elas destacam:

- Ameixa;
- Melancia;
- Ameixa seca;
- Kiwi;
- Amora preta;
- Jabuticaba (casca)
- Mirtilo ou blueberry;
- Morango ou cranberry;
- Romã;
- Açaí;
- Uva roxa;
- Pitanga;
- Framboesa;
- Cereja (ideal para consumir a noite para melhorar o sono).

Em seguida destacamos:

- Cereja-do-norte;
- Cambuci;
- Grumixama;
- Araçá-roxo;
- Cajuí;
- Pitomba;
- Manga;
- Goiaba;
- Limão tahiti;
- Maracujá;
- Graviola;
- Mamão papaia;
- Maçã;
- Nectarina;
- Melão;
- Pera Willians crua;
- Pitaia vermelha.
- Abacaxi;
- Acerola;
- Banana nanica;
- Banana prata;
- Laranja lima / Laranja pera;
- Mamão formosa.

Orientação:

Salada de frutas com 3 tipos com cores diferentes, adicionando farinhas neurofuncionais (1 porção) + iogurte com probióticos.

GRUPO DAS PROTEÍNAS, ESSENCIAL NA QUANTIDADE CERTA

Assim como uma casa precisa de tijolos para construção, nosso corpo precisa de proteínas para construir e manter os músculos. No processo de reabilitação pós AVC, a proteína é essencial para ajudar na manutenção muscular e recuperação cerebral. Ela fornece os "tijolos" necessários para o corpo construir e reparar os tecidos danificados.

Uma orientação importante é consumir duas porções de carne do tamanho da palma da mão com espessura de 0,5 cm como referência para as refeições de almoço e jantar. O peso dessa carne dependerá do tipo de carne e sua densidade, mas em média pode ser estimado em cerca de 70-80 gramas.

A necessidade pode variar conforme o quadro de saúde do paciente, peso e atividades físicas realizadas. Em especial pacientes críticos que precisam de calcular a quantidade de proteína sob orientação do nutricionista.

A orientação semanal de consumo é:

Frango e porco: recomenda-se consumir de 2 a 3 porções de frango por semana. Uma porção pode ser equivalente a cerca de 70 a 80 gramas de frango já cozido ou assado. Recomenda- se peito de frango.

Ovos: recomenda-se consumir de 4 a 7 ovos por semana. *Uma porção de proteina é equivalente a cerca de 2 ovos.*

Peixe: recomenda-se consumir de 2 a 3 porções de peixe por semana. *Uma porção pode ser equivalente a cerca de 100 a 130 gramas de peixe cozido*. Não consome peixe ou alimentos que fornecem ômega 3? Sugerimos suplementação.

Carne vermelha: recomenda-se limitar o consumo de carne vermelha entre 2 a 3 porções por semana. *Uma porção pode ser equivalente a cerca de 80 a 100 gramas, ou seja, 240 a 300 grs por semana.*

GRUPO DAS PROTEÍNAS, OPÇÕES RÁPIDAS

Whey protein isolado: altamente nutritivo, o whey protein é uma fonte de proteína de alta absorção, tornando-se uma opção conveniente para aumentar a ingestão de proteína. É facilmente preparado misturando-se com água, leite vegetal ou outras bebidas, e pode ser consumido como um shake. Ideal para café da manhã.
(01) porção = 25 grs

Barras de proteínas veganas: são uma opção prática para complementar a dieta com proteína, especialmente para aqueles que seguem uma dieta vegetariana ou vegana. Elas estão prontas para consumo imediato e podem ser facilmente transportadas como lanches nutritivos. Ideal para café da manhã.
(02) *unidades média 70grs cada = 1 porção*

Fórmulas especiais enterais prontas ou caseiras: fórmulas enterais são preparações líquidas que fornecem uma nutrição completa e balanceada. Dificuldades de deglutição, baixo peso, desnutrição, fadiga crônica podem ser prescritas por um nutricionista ou nutrólogo.

Clara de ovo pasteurizada líquida: a clara de ovo pasteurizada líquida é uma excelente fonte de proteína de alta qualidade. Ela vem pronta para consumo e pode ser utilizada em diversas preparações, como omeletes, ovos mexidos. (01) porção **=** 200ml.

Iogurtes hiper-proteicos: com quantidades médias de 20 a 25 gramas de proteína, serve como opção no café da manhã.
(01) unidades = 1 porção

"Proteínas são essenciais em nossas três principais refeições: café da manhã, almoço e janta.

Orientação especial: pacientes com baixo peso, má digestão, desnutridos e idosos com baixo consumo ou dificuldade em consumir proteínas, sugere-se a prescrição de suplementos como enzimas digestivas, para facilitar a absorção das proteínas.

PROTEÍNAS: SUA IMPORTÂNCIA NA MEDIDA CERTA

“O café da manhã é uma refeição que merece atenção especial, e a inclusão de proteínas nessa refeição é fundamental. Além de fornecer a energia necessária para começar o dia com disposição, as proteínas desempenham um papel crucial na produção de neurotransmissores, como a dopamina, que influenciam nossa disposição mental e física.

A dopamina não apenas melhora o humor e a disposição, mas também desempenha um papel crucial na capacidade de pensar no futuro. Este hormônio tem a incrível capacidade de nos fazer olhar adiante, sentir-se mais disposto e motivado a fazer planos e projetos. Ela participa no equilíbrio motor, reduzindo tremores e melhorando a coordenação de movimentos.

GRUPO DOS ÓLEOS E GORDURAS

É recomendado consumir 30 gramas de alimentos sólidos e 20 mililitros, no caso dos líquidos.

Energia cerebral: Os ácidos graxos são vitais para a função cerebral, servindo como uma fonte primária de energia para as células nervosas.
Absorção de nutrientes: As gorduras facilitam a absorção de vitaminas essenciais como A, D, E e K, que são cruciais para a saúde neurológica.

Proteção neural: Os lipídeos atuam como isolantes nas bainhas de mielina, otimizando a transmissão de impulsos nervosos.

Plasticidade e reparo: Fosfolipídeos são fundamentais para a neuroplasticidade, permitindo a formação de novas conexões neurais, essenciais para a aprendizagem e reabilitação.

Regulação neuronal: As gorduras são precursoras de neurotransmissores e hormônios como o BDNF, que regula o crescimento e a sobrevivência de neurônios, sendo vital para a saúde cerebral a longo prazo.

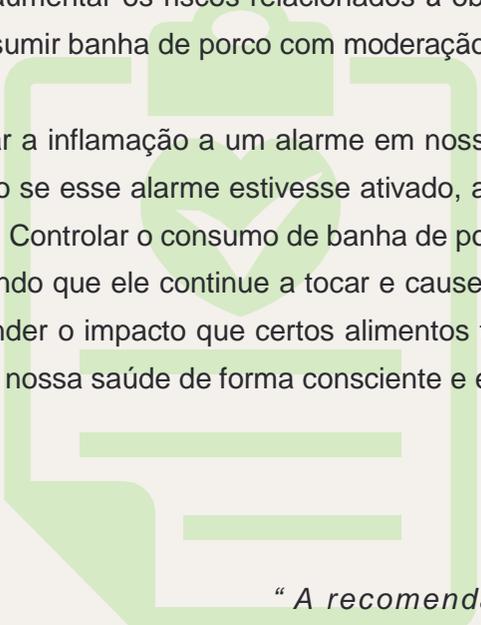
Entre os principais estão:

- Azeite de oliva extra-virgem;
- Azeite de linhaça;
- Óleo de amendoim;
- Óleo de palma;
- Azeite de chia;
- Azeite de abacate;
- Gordura de coco (com moderação);
- Castanha do Brasil;
- Abacate (80 gramas);
- Amêndoa;
- Pistache;
- Macadâmia (com moderação);
- Castanha de baru;
- Castanha de caju crua;
- Amendoim sem casca;

"o azeite de oliva extra virgem pode ser utilizado para cozimento, no entanto precisa estar em fogo baixo e não gerar fumaça de queimado, não utilize azeites misturados com outros óleos".

Banha de porco, amigo ou vilão?

De acordo com estudos recentes no Journal of the American College of Cardiology, há diferentes opiniões sobre os efeitos da banha de porco na saúde. É importante controlar o seu consumo, pois contém uma quantidade significativa de gorduras saturadas, que podem causar problemas no intestino e no metabolismo. Além disso, consumir muita banha de porco pode levar ao ganho de peso e aumentar os riscos relacionados à obesidade. Portanto, é recomendado consumir banha de porco com moderação.

Podemos comparar a inflamação a um alarme em nosso corpo. Quando há inflamação, é como se esse alarme estivesse ativado, alertando-nos de que algo não está bem. Controlar o consumo de banha de porco é como silenciar esse alarme, evitando que ele continue a tocar e cause problemas maiores. É importante entender o impacto que certos alimentos têm em nosso corpo para cuidarmos da nossa saúde de forma consciente e equilibrada.

“A recomendação do Instituto Neuro Nutrição Funcional é utilizar a menor quantidade de óleo possível apenas para untar a panela, removendo o excesso com um guardanapo."

ALIMENTOS RICOS EM ÔMEGA 3

O ômega-3 é um tipo de gordura saudável, que possui propriedades anti-inflamatórias e pode auxiliar no processo de reabilitação pós AVC. Alguns estudos científicos demonstraram que o ômega-3 pode reduzir a inflamação e melhorar o fluxo sanguíneo cerebral, além de contribuir para a recuperação da função cognitiva e motora.

Entre os peixes destacam-se: *salmão selvagem, atum, cavala, arenque, sardinha, truta marinha, anchova, bacalhau, linguado, robalo.*

Entre fontes vegetais destacamos: semente de linhaça e chia, nozes, óleo de linhaça, no entanto estima-se que a conversão desse óleo para (ômega 3) é de cerca de 3%.

A ingestão de fontes de ômega-3 de origem animal, podem ser consumidas via suplementos.

Ressaltamos a importância do modo de preparo:

Grelhado: o peixe grelhado é uma opção saudável e deliciosa quando utilizado óleo azeite de oliva extra virgem para prepará-lo, basta temperar o peixe com sal, pimenta e ervas a gosto, e grelhá-lo em uma frigideira. Atenção ao grelhado para não formar partes queimadas, elas são nocivas e agridem o cérebro.

Assado: basta colocar o peixe em um tabuleiro, temperar com sal, pimenta, e ervas a gosto, e levar ao forno por cerca de 30-40 minutos, dependendo do tamanho e tipo do peixe. Atenção ao assado na hora de dourar ao final para não formar partes queimadas, elas são nocivas e agridem o cérebro.

Cozido ou moqueca: para prepará-lo, basta colocar o peixe em uma panela com água e temperos a gosto, e cozinhar em fogo médio por cerca de 30 minutos, ou até que esteja completamente cozido.

GRUPO DOS LATICÍNIOS

1. Coalhada desnatada: Uma porção equivale a aproximadamente um copo (200ml).
2. Creme de ricota light: Uma porção corresponde uma colher de sopa.
3. Iogurte grego desnatado: Uma porção é aproximadamente um pote de iogurte (150g).
4. Iogurte natural: Uma porção equivale a um pote de iogurte (150g).
5. Bebida de soja com cálcio: Uma porção é considerada um copo (200ml).
6. Leite de vaca desnatado UHT: Uma porção é equivalente a um copo (200ml).
7. Leite de vaca desnatado em pó: Uma porção é aproximadamente três colheres de sopa.
8. Queijo minas frescal light: Uma porção corresponde a uma fatia média (30g).
9. Queijo de soja/Tofu: Uma porção é aproximadamente a metade de um bloco (50g).
10. Queijo tipo cottage light: Uma porção equivale a duas colheres de sopa.
11. Requeijão light: Uma porção é considerada uma colher de sopa.

1. **Saúde óssea:** Após um AVC, a mobilidade pode ser limitada, levando a uma perda de densidade óssea. Consumir cálcio suficiente para prevenir a osteopenias.
2. **Função muscular:** O cálcio desempenha um papel crucial na contração e relaxamento muscular. Na fisioterapia é essencial na reabilitação física para restaurar a função e a força muscular.
3. **Pressão arterial:** Algumas pesquisas sugerem que o cálcio pode ajudar a regular a pressão arterial.
4. **Função nervosa:** O cálcio é necessário para a transmissão de sinais nervosos. Manter um nível adequado de cálcio pode ajudar a otimizar a função nervosa durante a recuperação do AVC.
5. **Coagulação sanguínea:** O cálcio é um componente chave na coagulação sanguínea. Após um AVC, manter a função de coagulação normal é importante, e o cálcio pode contribuir para isso.

GRUPO DOS VEGETAIS FOLHOSOS

Os vegetais folhosos são cruciais na reabilitação após AVC, graças à sua abundância de nutrientes essenciais e compostos bioativos. Ricos em vitaminas, minerais e fibras, esses vegetais também possuem antioxidantes que combatem o estresse oxidativo e a inflamação, frequentemente exacerbados após um AVC.

Esses vegetais são caracterizados por suas distintas cores: verde escuro (como espinafre, couve e rúcula), vermelho (rabanete e pimentão) e roxo (como couve-flor roxa). Cada tonalidade indica a presença de diferentes compostos bioativos. Por exemplo, os carotenoides são responsáveis pelas cores laranja e amarela; as antocianinas dão as cores vermelha e roxa; e a clorofila é a causa da cor verde. Todos esses compostos possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias benéficas para a saúde cerebral e cardiovascular.

"Podemos comparar os vegetais folhosos a um exército de cores e nutrientes que trabalham em conjunto para proteger e fortalecer o corpo durante a reabilitação após AVC. Cada cor representa uma tropa de compostos bioativos, prontos para combater os efeitos negativos do AVC. Assim como um exército diversificado e bem organizado, os vegetais folhosos oferecem uma variedade de benefícios à saúde, fornecendo os nutrientes essenciais para a recuperação e fortalecimento do corpo. Ao incluir uma variedade de vegetais folhosos em diferentes preparações, estamos garantindo uma defesa robusta e uma recuperação mais eficaz após um AVC".

Caso tenha dificuldades em preparar ou ao sabor, procure fazer com vitaminas de frutas cítricas ou cozinhar juntos com carnes.

GRUPO DOS VEGETAIS FOLHOSOS

Entre elas destacamos:

- Alface roxa;
- Espinafre refogada;
- Alho poró;
- Chicória;
- Ora-pro-nóbis cozida e refogada

Em seguida destacamos:

- Acelga
- Agrião
- Alface crespa/lisa/americana
- Almeirão cru Aspargo cozido
- Bertalha refogada
- Couve Manteiga
- Couve chinesa branca
- Folha de mostarda
- Rúcula
- Taioba refogada
- Folha de Brócolis
- Folha de Beterraba
- Azedinha cozida e refogada
- Bertalha cozida e refogada

Essas plantas possuem diferentes sabores, nutrientes e benefícios para a saúde, podendo ser utilizadas em diversas preparações culinárias, como saladas, refogados, sucos.

As recomendações de consumo de vegetais folhosos é de 2 porções de vegetais folhosos por dia. Uma porção equivale a cerca de 1 xícara grande ou prato pires de vegetais crus ou refogados.

É importante ressaltar que essas são apenas recomendações gerais, e as necessidades individuais podem variar de acordo com o estado de saúde, idade, sexo, nível de atividade física e outros fatores. Portanto, é sempre indicado buscar orientação de um profissional de saúde ou nutricionista para uma recomendação personalizada.

"procure diversificar semanalmente"

Não tenho habilidade na cozinha, não gosto de vegetais em geral, o que fazer?

Compreendo que a cozinha possa a não ser o seu forte e que você não é fã de vegetais. No entanto, a boa notícia é que existem outras formas de garantir que você receba os nutrientes necessários para a sua reabilitação após AVC.

Primeiro Passo: **cereais integrais e frutas,** se você **não** está disposto a incorporar vegetais em sua dieta, sugiro que você potencialize o consumo de cereais integrais e frutas. Mingau, vitaminas, overnigth oats são opções práticas. Ideal 300 grs de frutas ao dia + 2 á 3 porções de cereais. Auxiliarão no seu intestino e consumo de vitaminas, minerais e compostos bioativos.

Segundo Passo: **suplementos e farinhas funcionais,** se preparar alimentos ainda é um desafio, considere a utilização de suplementos ricos em *fibras especiais e farinhas funcionais (capítulo 03).* Considere dobrar para 2 porções de farinhas funcionais descrito no *Guia*. Possuem compostos bioativos que indiretamente ajudarão na sua saúde cerebral. Procure variar a cada mês as farinhas funcionais.

Terceiro Passo: **estabeleça uma rotina,** crie uma rotina de consumo mínimo para garantir que você está recebendo a quantidade adequada de nutrientes. Equilibre frutas mais doces, como manga e banana, com frutas menos doces, como maçã e pera.

Orientação Adicional: reavalie fazer sucos de vegetais em folhas com frutas e cereais. Isso proporcionará uma vantagem nutricional, ou ao menos varie com as opções do passo 1 e 2.

Sua mente te controla ou você controla ela?

- O poder dos nossos pensamentos sobre nossas ações e emoções é imensurável. Eles podem ser o vento que nos impulsiona ou a âncora que nos prende.

- Na jornada de reabilitação e tratamento, é crucial entender como pensamentos automáticos podem influenciar nosso progresso. Desafie esses padrões mentais negativos e substitua-os por afirmações positivas. (Exemplo: 'Isso não vai funcionar' -> **Isso já está funcionando, sim**).

- Cultive uma mentalidade de autocompaixão, resiliência e abertura para a mudança. (Exemplo: 'Hoje não fiz o suficiente' -> **Amanhã é uma nova oportunidade para fazer mais**).

- Acredite no seu potencial de recuperação e assuma o controle da sua mente. Transforme sua vida, supere limitações e alcance um estado de bem-estar e plenitude. (Exemplo: 'Isso é tão chato' -> **Isso é para o meu bem-estar físico e mental, eu me valorizo**).

- Não permita que pensamentos negativos ditem o ritmo da sua reabilitação. Desafie-os e alimente sua mente com positividade. A decisão de quem controla quem está em suas mãos. (Exemplo: 'Será que isso realmente funciona? Nunca ouvi falar' -> **Isso tem embasamento científico, vale a pena tentar**).

A escolha é sua: ser dominado pela mente ou dominá-la. Qual você escolhe?

Vamos facilitar o consumo?

O ***suco de tomate italiano*** é uma bebida poderosa, saborosa e nutritiva para a saúde neurológica, proporcionando um ambiente favorável para a jornada da reabilitação, que pode trazer inúmeros benefícios para a saúde. Capaz de trazer benefícios para pressão arterial, neuroprotetor, colesterol, sistema imunológico entre outros. Faça esse suco de 2 a 5 vezes na semana. Agora, que tal uma receita simples e refrescante de suco de tomate com hortelã? Seja curioso(a), revise com outras folhas.

Ingredientes:

- **(02) tomates italianos maduros**
- **(01) punhado de folhas de hortelã (opcional)**
- **(01) xícara pequena de melancia**
- **(01) colher de sobremesa de: azeite de oliva extra-virgem ou Azeite de abacate;**
- **Gotas de limão tahiti ou siciliano;**
- **(100ml) iogurte com probióticos ou keffir ou iogurte fermentado ou água ou água de coco.**

Modo de Preparo:

1. Lave bem os tomates e a hortelã.
2. Retire somente a rodelo branca superior do tomate.
3. **"não retire a casca "pele".**
4. Coloque os tomates e a hortelã no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Sirva-se imediatamente, não congele!

Porque tomate "italiano"?

Tomates italianos são menos ácidos, diferentes dos tomates convencionais.

Vamos facilitar o consumo?

Vamos as variações de suco de tomate:

- (10 uni) morangos com (02) tomate italiano;
- (15 uni) amoras pretas com (02) tomate italiano;
- (02 uni) maçãs red ou argertina com (02) tomate italiano;
- (200ml) de açaí com (02) tomate italiano;
- (0,5 xícara) de mirtilos com (02) tomate italiano;
- (25 uni) uvas roxas com (02) tomate italiano;
- (04 uni) ameixas secas com (02) tomate italiano;
- (200g) de cerejas com (02) tomate italiano;
- (200g) de pitanga com (02) tomate italiano;
- (0,5 xicara) de acerola com (02) tomate italiano;
- (200g) polpa natural de goiaba vermelha com (02) tomate italiano.

Todos eles serão adicionados azeite de oliva, hortelã e líquido preferido.

Para adoçar, sugere-se usar mel, açúcar de coco, açúcar mascavo, agave, melado de cana orgânico. Orientamos a usar o mínimo possível. Adoçantes não são considerados seguros.

O tomate, possui compostos bioativos que atuam tanto em nosso maquinário cerebral como também atua bloqueando o ganho de peso (gorduras).

Sugerimos que pessoas em tratamento renal ou imunoterapias, tenham consumo reduzido ou sob orientação profissional.

GRUPO DOS VEGETAIS HORTALIÇAS

As hortaliças se destacam pela maior quantidade de água, ideal para hidratação além das fibras. Além da composição de suas cores e benefícios.

Entre elas destacamos:

- Berinjela
- Tomates
- Repolho roxo
- Cebola roxa
- Beterraba
- Rabanete
- Shimeji
- Shitake
- Brócolis

Em seguida destacamos:

- Abobrinha italiana
- Abóbora cabotian e moranga
- Alcachofra cozida
- Beterraba
- Cebola
- Cenoura ralada
- Chuchu
- Jiló cozido
- Palmito pupunha em conserva
- Pepino cru
- Pimentão amarelo e vermelho
- Quiabo
- Maxixe
- Vagem cozida

A quantidade pode variar conforme alimento, no entanto em média recomenda-se 300 grs ao dia, cerca de 2 xicaras grandes segundo OPA e OMS 2023.

Suplementos de cálcio, podem ajudar a suprir as necessidades diárias?

Sim! os suplementos de cálcio quelado podem ajudar a complementar as necessidades diárias desse mineral. Eles podem ser particularmente úteis quando utilizados em conjunto com outros nutrientes, como a vitamina K2, que trabalha em sinergia com o cálcio para melhorar a saúde óssea.

No entanto, é importante lembrar que os suplementos não substituem uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes. Alimentos como leite, queijo, iogurte, vegetais de folhas verdes e peixes são excelentes fontes naturais de cálcio e devem fazer parte da nossa dieta.

Vale lembrar que a utilização incorreta desse mineral, pode levar a problemas cardiovasculares, pedras nos rins e calcificação das articulações.

Sempre consulte um profissional de saúde especialista antes de iniciar qualquer suplementação.

VEGANOS, PRECISAM DE ALGO A MAIS?

Para veganos em processo de reabilitação após AVC, pode ser necessário buscar alternativas para suprir a falta de proteína animal em sua dieta. Embora muitas fontes de proteína animal sejam eliminadas em sua alimentação, existem muitas opções de proteína vegetal, como legumes, tofu, tempeh, quinoa, lentilhas, grão-de-bico, sementes e nozes. No entanto, essas fontes geralmente têm uma quantidade menor de proteína por 100g em comparação com as proteínas animais, tornando difícil atingir a quantidade diária recomendada apenas com esses alimentos. Por isso, é importante que eles planejem cuidadosamente suas refeições para garantir a ingestão adequada de proteína e outros nutrientes importantes.

A suplementação pode ser uma ótima opção, mas é necessário o acompanhamento de um profissional nutricionista para garantir a dosagem correta e evitar possíveis efeitos colaterais. A correção deve ser avaliada entre peso do paciente, altura e estado nutricional.

SUPLEMENTAÇÃO PROTEICA PARA VEGANOS

A suplementação proteica pode ser especialmente útil para veganos que têm dificuldade em atingir suas necessidades diárias de proteínas apenas através da alimentação. Aqui estão alguns tipos de suplementos proteicos populares entre os veganos:

1. **Proteína de ervilha:** Este é um tipo popular de proteína em pó para veganos. É feito a partir de ervilhas amarelas, e uma ótima fonte de proteína completa.
2. **Proteína de arroz integral:** A proteína de arroz integral é outra opção comum. Embora não seja uma proteína completa por si só, muitas vezes é combinada com a proteína de ervilha para criar um perfil de aminoácidos completo.

É importante o vegano atingir a quantidade de suplemento diário para manutenção de massa muscular. Em média 50grs são suficientes por dia.

GUIA PRÁTICO PARA O PREPARO SAUDÁVEL DE CARNE

- **Para métodos de preparo das carnes:** opte por assar, cozinhar ou grelhar as carnes, pois esses métodos de cozimento preservam os nutrientes e adicionam menos gordura do que a fritura.
- **Limpeza da carne:** Antes do preparo, retire a pele e a gordura visível das carnes para reduzir a ingestão de gorduras saturadas e colesterol.
- **Condimentos e molhos:** Evite adicionar molhos gordurosos ou excesso de sal à carne. Esse cuidado pode ajudar a manter a ingestão de sódio e gordura dentro dos limites saudáveis.
- **Escolha do óleo:** Ao cozinhar, dê preferência ao azeite de oliva extravirgem ou óleos vegetais como o de milho, amendoim e girassol, que são fontes de gorduras insaturadas e mais saudáveis para o coração.
- **Evite queimar a carne:** Não deixe a carne queimar até formar uma casca dura, pois isso pode levar à formação de compostos potencialmente prejudiciais à saúde. Neurotóxico.
- **Uso de temperos naturais:** Utilize ervas e especiarias naturais para dar sabor à carne, pois elas adicionam aroma e sabor sem adicionar calorias ou sódio.
- **Temperatura de cozimento**: Cozinhe as carnes em fogo baixo para evitar queimá-las ou torná-las muito secas. Isso ajuda a preservar a suculência e o sabor.
- **Incorporação de vegetais:** Adicione legumes e verduras na preparação da carne. Além de aumentar o valor nutricional da refeição, eles também podem ajudar a manter a carne suculenta e adicionar sabor.
- **Preferência:** Utilize mais alho-poró, cebolas roxas ou brancas no preparo da carne. Elas ajudam a adicionar sabor e suculência à carne.
- **Métodos de cozimento a evitar**: Evite o uso de carvão ou churrasqueira sempre que possível, pois a queima da carne libera substâncias tóxicas que prejudicam a saúde cerebral de forma instantânea.

Vamos facilitar o consumo?

Não se recomenda temperar as carnes para o congelamento, isso poque alguns temperos podem mudar o sabor do alimento.

Aqui está um passo a passo de como comprar, temperar e congelar carne:

1. **Compra**: Quando você for ao açougue, peça para o açougueiro cortar a carne do jeito que você preferir e já ensacole em partes.
2. **Transporte:** Leve a carne para casa o mais rápido possível para evitar que ela fique muito tempo em temperatura ambiente.
3. **Preparação:** Ao chegar em casa, lave bem as mãos e prepare a área onde você vai manusear a carne.
4. **Embalagem:** Coloque a carne temperada em recipientes adequados para congelamento. Você pode usar sacos plásticos próprios para alimentos ou recipientes de vidro com tampa.
5. **Congelamento:** Coloque a carne no congelador. Tente não empilhar as embalagens até que a carne esteja completamente congelada para garantir um congelamento uniforme.
6. **Armazenamento:** A carne pode ser armazenada no congelador por até 3 a 4 meses. Nunca descongele e congele novamente qualquer tipo de carne.

Hora de consumir:

Deixe a carne descongelando na noite anterior na geladeira, e no dia seguinte tempere com preparos a base de azeite, e umedeça a carne, fazendo uma proteção, assim ela não desidrata no preparo final.

Você deve investir no Alecrim!

O alecrim possui uma diversidade de benefícios que ajudarão o seu cérebro e corpo a terem ferramentas para sua reabilitação.

Receita 01: Alecrim em conserva (almoço)

Ingredientes:

- *2 colheres de sopa de alecrim desidratado com ervas finas do seu gosto*
- *50 ml de azeite de oliva extravirgem*
- *Pitada de cardamomo em pó*
- *Pitada pimenta preta em pó (opcional)*

Modo de preparo:

1. *Coloque o alecrim desidratado, pimenta e cardamomo em um potinho de vidro no fundo, em seguida adicione o azeite de oliva.*
2. *Misture bem, e deixe em conserva na geladeira.*

Toda vez que consumir, retire uma colher de sopa de azeite e adicione uma nova, assim manterá fresco. Troque o alecrim a cada 2 meses. Utilize sua salada ou carne, de forma individual.

Receita 02: Chá de Alecrim (diário antes do café manhã ou após)

- *1 colher de sopa de folhas de alecrim fresco ou seco*
- *1 xícara de água fervente*
- *Mel ou limão (opcional, para adoçar ou dar sabor)*

Modo de preparo:

1. *Coloque as folhas de alecrim em uma xícara.*
2. *Despeje a água fervente sobre as folhas de alecrim.*

Cubra a xícara com um pires ou um prato para manter o calor e permitir a infusão. Deixe por 15 minutos. Coe e beba adicionando limão.

DESCUBRA OS SEGREDOS PARA DAR SABOR ÀS CARNES NATURALMENTE!

Deseja tornar suas refeições de carne irresistíveis? Aqui estão algumas dicas de especiarias e temperos naturais que irão transformar seus pratos:

- **Frango**: Realce seu sabor com *páprica doce, cebola, salsinha, coentro, cominho, pimenta caiena, curcuma, manjericão, alecrim, lemon pepper e orégano.* A combinação destes temperos irá trazer um aroma e sabor surpreendentes ao seu frango.
- **Carne Vermelha**: Experimente *louro, tomate seco, cebola roxa, mostarda em grãos, cravo, cardamomo e chimichurri.* Estes ingredientes irão adicionar uma camada complexa de sabor, tornando sua carne vermelha ainda mais deliciosa.
- **Peixes**: Adicione frescor e sabor com *tomate, cebola, salsinha, dill, estragão, limão-siciliano e pimenta rosa.* Estes temperos irão ressaltar a delicadeza do peixe, criando uma harmonia perfeita de sabores.

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR DO SAL DE ERVAS?

Esta mistura natural de ervas e temperos secos moídos juntos com sal é uma alternativa saudável ao sal comum.

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de alecrim desidratado
- 2 colheres de sopa de manjericão desidratado
- 2 colheres de sopa de orégano desidratado
- 1 colher de sopa de tomilho desidratado
- 1 colher de sopa de sálvia desidratada
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- 1 colher de chá de páprica doce ou defumada
- 1 colher de chá de pimenta do reino moída
- 1/4 de xícara de sal marinho ou sal grosso de boa qualidade

Coloque em um processador as ervas, triture e posteriormente adicione o sal. Em um pote de vidro com tampa hermética e armazene em local fresco e seco.

Você Sabia?

Os ovos são alimentos ricos em nutrientes essenciais, como proteínas, vitaminas, minerais e colina (essencial para nossos músculos). Durante anos, houve preocupações sobre o impacto do consumo de ovos na saúde, principalmente devido ao seu teor de colesterol. No entanto, pesquisas recentes robustas sugerem que o consumo moderado de **(01) um ovo por dia** é aceitável.

O neurologista Dr. J. David Spence, pesquisador do Robarts Research Institute no Canadá, já dedicou os últimos 40 anos ao estudo e prevenção de doenças cardiovasculares e AVCs. Ele defende uma abordagem integrada para a prevenção dessas doenças, que inclui um estilo de vida saudável, atividade física regular, uma dieta equilibrada e a cessação do tabagismo.

Spence também explora a relação entre a dieta e o risco de doenças cardiovasculares, focando particularmente no consumo excessivo de ovos e carne vermelha. Ele ressalta que a gema do ovo pode contribuir significativamente para doenças cardiovasculares, uma vez que pode produzir substâncias potencialmente nocivas ao organismo através do intestino. O risco é ainda maior em pessoas com problemas renais e idosos.

“Estratégias dietéticas temporárias relativamente curtas, com o uso acima de (01) ovo ao dia, pela facilidade de uso em utilizar em vários pratos ou estratégias nutricionais como dieta cetogênica acima de uma unidade dia, são permitidas sob supervisão nutricional.

Um tesouro de sabedoria para a sua saúde!

Gorduras ruins, como elas atrasam sua reabilitação?

Quando ocorre um AVC, é importante controlar a alimentação para auxiliar na recuperação. Algumas gorduras presentes nos alimentos podem ser prejudiciais ao corpo nesse período, afetando negativamente o processo de reabilitação. Por isso, é recomendado evitar alimentos com gorduras ruins e, em vez disso, optar por fontes de gorduras saudáveis, como sementes, peixes, azeites e nozes.

Um estudo publicado em 2015 na revista Nature mostrou que as gorduras saturadas de origem animal podem ter um impacto negativo nas células cerebrais, aumentando o risco de declínio cognitivo. As gorduras ruins também podem contribuir para a inflamação no corpo e no cérebro, agravando os danos causados pelo AVC.

Podemos comparar as gorduras ruins com as pedras no caminho da reabilitação após AVC. Elas dificultam o caminho para a recuperação do cérebro e podem causar ainda mais danos. Além disso, essas gorduras podem provocar uma inflamação no corpo e no cérebro, que é como uma chuva forte que pode piorar os estragos causados pelo AVC. É importante controlar o consumo de gorduras ruins para manter o caminho limpo e seguro para a recuperação do corpo e da mente. *Entre as gorduras ruins destacamos: manteiga, margarina, queijo amarelos gordurosos, leite integral, sorvete, massa pronta para bolos, fast-foods, batatas fritas industrializadas, biscoitos recheados, creme de leite, maionese, molhos industrializados prontos para saladas, caldo Knorr, salsicha, linguiça, salame, linguicinha, peito de peru e presunto, óleos vegetais hidrogenados, carnes vermelha com capa de gordura, peles de aves, moelas.*

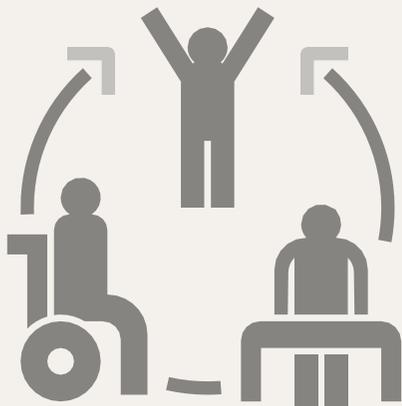
O que você aprendeu no capitulo 04?

- Os carboidratos são cruciais para a reabilitação após AVC, fornecendo energia e suporte para o processo de recuperação.
- Alimentos ricos em amido, como cereais integrais e leguminosas, são fontes vitais de carboidratos.
- Frutas fornecem carboidratos naturais e são ricas em nutrientes essenciais como vitaminas, minerais e antioxidantes.
- A fibra solúvel, presente em muitos carboidratos, é benéfica para a saúde intestinal e tem efeitos positivos no cérebro, fortalecendo a barreira intestinal e reduzindo a inflamação.
- Diretrizes específicas de consumo foram fornecidas para leguminosas, pães, carne vermelha e peixe, ajudando a orientar as escolhas alimentares para uma recuperação eficaz.
- Veganos em recuperação após AVC podem necessitar de suplementação de proteína vegetal e devem planejar suas dietas cuidadosamente para atender às necessidades nutricionais.
- O alecrim e outros "super alimentos" são recomendados para inclusão diária na dieta, provavelmente devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Capitulo 05
Planejamento Alimentar após AVC: Promovendo a Recuperação e a Saúde

PLANEJAMENTO ALIMENTAR APÓS AVC

Após um AVC, o planejamento alimentar desempenha um papel fundamental na recuperação e na promoção da saúde. Uma alimentação adequada auxilia no processo de reabilitação, fornecendo os nutrientes necessários para a reconstrução dos tecidos danificados e para a recuperação cerebral.

Portanto, lembre-se de escolher alimentos de qualidade, equilibrados e adequados às suas necessidades individuais. Através de um planejamento alimentar consciente e orientado, você estará construindo uma base sólida para sua recuperação após AVC e promovendo a saúde de todo o seu corpo.

"Imagine que seu corpo é uma casa que passou por um terremoto, o AVC. Para reconstruir essa casa e deixá-la forte novamente, você precisa de materiais de qualidade. Os carboidratos são como a base sólida que sustenta a construção, fornecendo a energia necessária. As proteínas são os tijolos que constroem e reparam os tecidos danificados. As gorduras saudáveis são como a argamassa que mantém tudo unido, enquanto as fibras solúveis são os pilares que fortalecem a estrutura e promovem a saúde interna. Cada alimento desempenha um papel importante nesse processo de reconstrução.

Assim como uma equipe de construção trabalha em conjunto para reerguer uma casa, uma equipe de profissionais da saúde, como médicos e nutricionistas, está lá para ajudá-lo a planejar uma alimentação adequada. Eles são os arquitetos e engenheiros que irão projetar um plano alimentar personalizado para a sua recuperação".

Você sabia que o café!

O café, uma bebida amada em todo o mundo, é mais do que apenas um estimulante matinal. Rico em antioxidantes (varredores de toxinas) e compostos bioativos, o café pode oferecer uma série de benefícios para a saúde do corpo e do cérebro, desde que consumido com moderação.

Para melhorar o seu desempenho físico na fisioterapia, o café é uma excelente opção para ser consumido uma (1) hora *antes das fisioterapias,* ajudando a aumentar a sua resistência, foco e possíveis efeitos no aumento de força.

Além disso, estudos sugerem que a cafeína pode beneficiar o cérebro, melhorando a memória, o humor e a função cognitiva geral.

No entanto, como em tudo na vida, a moderação é a chave. O consumo excessivo de café pode levar a efeitos colaterais indesejados, como insônia, nervosismo, aumento da frequência cardíaca e problemas estomacais. Evitar o consumo de café após as 17:00 horas, para não interferir na qualidade do sono.

Quando se trata de escolher o tipo, o *café arábica* é melhor, porque é menos ácido, mais alcalino e não agride o estômago. No entanto, é importante lembrar que nem todos podem consumir café. Pessoas com doenças cardíacas, úlceras estomacais e mulheres grávidas, devem limitar ou evitar o consumo de café.

Sugerimos 250 ml a 300ml, avalie e observe a resposta do seu corpo. Caso esteja nos primeiros 6 meses após AVC, sugerimos reduzir o consumo de café para 50ml ao dia. Não há um consenso sobre o assunto, no entanto cada indivíduo pode responder de uma forma mais sensível.

PLANEJAMENTO ALIMENTAR APÓS AVC

Os grupos alimentares desempenham um papel crucial na recuperação e prevenção de doenças, incluindo o acidente vascular cerebral (AVC). Ao organizar os alimentos em diferentes categorias, podemos ter uma visão mais clara de como cada grupo contribui para a saúde e bem- estar após um AVC. A classificação dos alimentos em grupos ajuda a garantir uma alimentação equilibrada e nutricionalmente adequada.

- Grupo dos Cereais e Tubérculos:
- Feijão e Leguminosas:
- Grupo dos Pães:
- Grupo das Sementes:
- Grupo das Fibras:
- Grupos das Frutas:
- Grupo das Proteínas:
- Grupo dos Óleos e Gorduras:
- Grupo dos Lacticínios:
- Grupos Vegetais Folhosos:
- Grupo dos Vegetais Hortaliças.

“Assim como uma orquestra precisa de diferentes instrumentos para criar uma bela melodia, o nosso corpo precisa de diversos grupos alimentares para se manter saudável, especialmente após um AVC.
Cada grupo alimentar desempenha um papel importante na recuperação e prevenção de doenças. Os cereais e tubérculos fornecem energia, as proteínas ajudam na reconstrução dos tecidos, os laticínios fortalecem ossos e músculos, as frutas trazem vitaminas e antioxidantes, boas gorduras são essenciais para a saúde do cérebro, e os vegetais hortaliças oferecem fibras e nutrientes diversos.
Assim como uma música fica mais interessante com diferentes instrumentos e harmonias, a sua alimentação se torna mais completa e benéfica quando você inclui todos os grupos alimentares. Dessa forma, você estará fornecendo os nutrientes necessários para a recuperação e manutenção da sua saúde, criando uma sinfonia de bem-estar dentro do seu corpo."

LANCHES PRÉ-TREINO FISIOTERAPIA, HIDROTERAPIAS

Os lanches pré-treino desempenham um papel essencial na fisioterapia após AVC, fornecendo os nutrientes necessários para otimizar o desempenho e promover a recuperação.

Esses lanches devem ser equilibrados, contendo uma combinação de carboidratos complexos, proteínas e gorduras saudáveis. Os carboidratos fornecem energia rápida, enquanto as proteínas ajudam na atividade muscular. As gorduras saudáveis contribuem para uma energia extra.

"Ao fornecer nutrientes adequados antes do treino de fisioterapia, é possível melhorar a energia, a resistência e a recuperação, otimizando assim os resultados da reabilitação após AVC."

"A falta de nutrientes adequados pode ser comparada a um carro sem combustível. Assim como o carro precisa de combustível para funcionar corretamente e atingir um bom desempenho, nosso corpo também precisa dos nutrientes certos para se manter energizado e obter um bom rendimento durante o treino. Se não fornecermos ao nosso corpo os nutrientes necessários, assim como o carro pararia no meio do caminho, nosso desempenho físico também pode ser comprometido. Portanto, é essencial fornecer ao corpo os nutrientes adequados para obter o máximo rendimento durante o treino e alcançar os melhores resultados."

LANCHES PRÉ-TREINO PARA ATIVIDADES DE FISIOTERAPIAS ENTRE OUTROS

Sugerimos que os lanches sejam feitos 1 *hora antes do treino*, a fim do organismo alcançar a digestão adequada.

Os lanches pré-treino precisam ser leves e altamente energéticos contendo uma boa quantidade de nutrientes. Uso do MCT liquido é uma estratégia sob supervisão.

Sugere-se o consumo de sucos funcionais altamente nutritivos que auxiliam na circulação sanguínea.

Exemplo 1:
Vitamina de Banana nanica com 1 porção de leite desnatado em pó + 1 porção de farinha funcional, acompanhado de 2 torradas com azeite de oliva.

Exemplo 2:
1 pão francês integral com 1 porção de queijo cottage, acompanhado com 3 castanhas do Pará.

Exemplo 3:
1 porção de Batata doce cozida + iogurte grego com farinha funcional + 0,5 porção de gorduras boas sólidas.

Exemplo 4:
2 fatias de pão de forma Multigrãos a base de castanhas, acompanhado com 1 porção do grupo de laticínios + 1 fruta roxa ou amarela 0,5 porção de gorduras boas sólidas.

OBS: nunca se alimente daquelas gorduras ruins antes do treino.

Caso seu treino seja muito intenso e sinta fome durante o exercício, alimente-se de suco naturais (100ml):

- *Melancia com limão*
- *Laranja com limão*
- *Maçã com limão*
- *Morango com laranja*
- *Laranja com manga*

Não adicione açúcar ou frutas gordurosas durante o treino.

Veja mais opções de lanches em anexo.

LANCHES PÓS ATIVIDADES FISIOTERAPIA, HIDROTERAPIAS E AFINS

Sugerimos que os lanches sejam feitos até *30 minutos após atividade, para não haver fadiga, perda de massa muscular ou hipoglicemias.*

Os lanches pós-treino precisam ser leves e altamente nutritivos e não muito energéticos. Deixamos para recuperar a energia nas refeições maiores. Farinhas funcionais e frutas roxas ou amarelas são interessantes nesse momento.

Podemos elaborar esse lanche assim: *carboidrato + 1 porção de farinha funcional + fruta roxa ou amarela.*

Exemplo 1:
Vitamina com 2 colheres de sopa de leite desnatado em pó + 1 xicara com frutas roxas ou amarela + 1 porção de farinhas funcionais + 0,5 banana.

Exemplo 2:
Vitamina de Leite de soja + 1 xicara com frutas roxas ou amarelas + 1 porção de farinhas funcionais + 0,5 banana.

Exemplo 3:
Iogurte grego ou iogurte natural + *1 xicara com frutas roxas ou amarelas + 1 porção de farinhas funcionais.*

OBS: nunca se alimente daquelas gorduras ruins, comentadas no guia, elas atrasam sua recuperação.

Acompanhamentos opcionais salgados:

- *02 torradas integrais com patê de ricota e ou;*
- *0,5 fatia de pão de forma com fatia de queijo branco e ou;*
- *0,5 pão sírio com patê de ricota.*

Receita especial: patê de queijo cottage com pimenta biquinho Ingredientes: (1 colher de sopa de queijo cottage + 1 colher de chá de pimenta biquinho picada + 2 colheres de sopa de azeite de oliva + pitada de sal) Modo de Preparo: Misture bem todos os ingredientes.

Veja mais opções de lanches em anexo.

Já parou para pensar!

Ao considerarmos a frequência de feriados festivos no Brasil, é notório como frequentemente investimos em compras e viagens, sem avaliar o impacto a longo prazo. Uma análise retrospectiva dos gastos anuais revela que esses valores poderiam ser melhor aplicados em consultoria com um profissional de nutrição, cujos benefícios perdurariam por toda a vida.

O investimento em saúde nutricional transcende o prazer imediato associado ao consumo impulsivo. Mesmo um curto período de orientação especializada pode resultar em escolhas alimentares mais saudáveis, manutenção de um peso ideal, e melhoria do bem-estar e da energia. Esses ganhos têm um efeito cascata, beneficiando desde a execução de tarefas diárias até a prevenção de doenças crônicas.

"Portanto, é fundamental repensarmos nossas prioridades e considerarmos que investir em nossa saúde nutricional como um investimento único e duradouro. Ao fazer essa escolha, estaremos dando um passo significativo em direção a uma vida mais saudável e equilibrada, onde podemos desfrutar de bem-estar e qualidade de vida a longo prazo."

CAFÉ DA MANHÃ:

O café da manhã bem balanceado não apenas abastece o corpo com os nutrientes essenciais para a recuperação cerebral e geral, mas também ajuda na regulação da saciedade ao longo do dia. Isso pode evitar a superalimentação durante o almoço, reduzindo assim os picos de glicose, que têm efeitos neurotóxicos e podem complicar o quadro metabólico. Portanto, um café da manhã adequado é uma estratégia eficaz para otimizar a função cerebral e o bem-estar metabólico em pacientes em reabilitação pós-AVC.
A seguir, um exemplo.

- ***Grupo Proteico (uma porção)*:** omelete ou omelete com frango ou peru desfiado.
- ***Grupo Pães (uma porção):*** pão francês integral ou tapioca com farelo de aveia ou pão de forma multigrãos etc.
- ***Grupo Laticínios (0,5 porção):*** coalhada ou queijo minas.
- ***Grupo Sementes (0,5 porção):*** chia ou linhaça ou semente de girassol etc.
- ***Grupo das Frutas (0,5 porção):*** laranja, mexerica, maçã etc.
- ***Líquidos (100ml):*** chá verde, chá preto, café arábica, suco natural de laranja, suco de limão etc.

- *Grupo Proteico: Omelete de 4 claras e temperos com frango desfiado*
- *Grupo Pães: Tapioca com farelo de aveia*
- *Grupo Laticínios: Coalhada com sementes de chia*
- *Grupo das frutas: Meia laranja*
- *Líquidos: Chá verde com cravo em flor*

Temperos a vontade no omelete (ervas finas desidratadas - ou - Manjericão fresco - ou - Páprica defumada - ou - Pimenta preta - ou - Cominho preto - ou - Sálvia desidratada - ou - Páprica doce em pó).

COLAÇÃO

A colação serve como uma "ponte nutricional" importante, especialmente para indivíduos em reabilitação, como os pacientes pós-AVC. Mesmo sendo uma micro-refeição, ela oferece a oportunidade de incluir compostos bioativos que contribuem para a recuperação e a manutenção do equilíbrio metabólico e cognitivo. Deste modo, a colação ajuda a evitar longos períodos de jejum, que podem ser contraproducentes para esses pacientes, fornecendo energia e nutrientes essenciais para a continuidade do processo de reabilitação.

Grupo das frutas (1 porção): uva roxa, goiaba, mamão, manga, abacaxi, ameixa, entre outros.
Líquidos (100ml): chá verde, chá preto, chá branco, chá de cidreira ou erva-doce, sucos de frutas adicionando farinhas funcionais.

Exemplo 1:
- Grupo das frutas: 0,5 manga com uvas roxas.
- Líquidos: Uma xícara de chá de erva-doce.

Exemplo 2:
- Grupo das frutas: Uma ameixa e uma fatia de abacaxi.
- Líquidos: Uma xícara de chá de capim-cidreira ou cereja.

Exemplo 3:
- *Grupo das frutas: 01 banana nanica + 03 ameixas*
- *Líquidos: chá de alecrim ou chá oolong*

Todo lanche que não é feito, é uma oportunidade perdida de nutrir o corpo.

Monitore seus exames para melhorar sua saúde hoje!

A reabilitação neurológica é um processo bem fundamentado e seguro, especialmente quando conduzido em colaboração com profissionais de diversas áreas da saúde. Cada aspecto do tratamento é crucial para alcançar os melhores resultados possíveis. Resultados alterados negativamente, implicam diretamente na sua reabilitação, saúde mental e risco de novos AVCs.

Parâmetros bioquímicos específicos ideais:

- Homocisteína: entre 6-10 µmol/L
- Fibrinogênio: até 280 mg/dL
- Ferritina: não superior a 300 ng/mL
- Ácido Úrico: entre 4-6 mg/dL
- Proteína C reativa (PCR): < 2 mg/L
- Cortisol em jejum: entre 6-15 µg/dL
- Insulina em jejum: < 10 µIU/mL
- Glicose em jejum: entre 60-100 mg/dL
- Hemoglobina A1c: < 5,5%
- HDL (High-Density Lipoprotein): entre 40-70 mg/dL
- LDL (Low-Density Lipoprotein): entre 60-100 mg/dL
- Vitamina D ativa (1-25 hidroxivitamina D): 40-70 pg/m
- Vitamina B12: entre 400-600 pg/mL
- Ácido fólico: entre 10-20 ng/mL
- Potássio: entre 4,0-5,0 mmol/L
- Magnésio: entre 2,0-2,2 mg/dL
- Cloro: entre 100-105 mmol/L
- Fósforo: 3,0-4,0 mg/dL
- Sódio: 140-145 mmol/L

Monitore seus exames para melhorar sua saúde hoje!

- Cálcio total: 9,0-10,0 mg/dL
- Zinco: entre 90-110 µg/dL
- Selênio: entre 100-130 ng/mL
- Vitamina A: entre 50-60 µg/dL
- Interleucinas (IL-6): < 3,0 pg/mL (somente em casos graves)
- TNF-alfa: < 4,1 pg/mL (somente em casos graves)
- Hemograma: leucócitos total: < 6500 /mm3

Para uma abordagem de saúde verdadeiramente integrativa e funcional, é crucial que você consulte seu nutricionista ou médico para avaliar esses parâmetros. Os resultados devem estar em um nível funcional considerado otimizado. A otimização desses parâmetros não é apenas uma questão de prevenção, mas também um pilar fundamental para a promoção de um bem-estar duradouro e qualidade de vida. Negligenciar esses parâmetros pode sabotar sua reabilitação de forma silenciosa, sem o aparecimento de dor. Isso pode levar a complicações que se manifestam de maneira sutil, mas que têm um impacto significativo em sua saúde a longo prazo. Portanto, é imperativo que esses aspectos sejam cuidadosamente monitorados e ajustados conforme necessário. Lembre-se, a saúde é um investimento contínuo e requer uma abordagem holística que envolve não apenas tratamentos médicos, mas também mudanças de estilo de vida e conscientização. Ao manter esses parâmetros otimizados, você está dando um passo significativo em direção a uma vida mais saudável e equilibrada. Elabore um projeto com o profissional que o assiste, e faça todos esses exames ao menos uma vez. Dessa forma, você terá a certeza de que o caminho está aberto para evoluções significativas em sua saúde.

LANCHE DA TARDE

O lanche da tarde pode ser uma excelente oportunidade para introduzir alimentos ricos em fibras, que não só auxiliam na saciedade, mas também têm um papel benéfico na função intestinal e podem ajudar na perda de peso. Vitaminas à base de frutas e vegetais podem oferecer um aporte de fibras, vitaminas e antioxidantes, enquanto um lanche salgado rico em proteínas pode fornecer energia sustentada até o jantar. A combinação desses elementos pode otimizar tanto a recuperação física quanto a mental.

- ***Cereais (2 porções):*** Farelo ou flocos médios de aveia ou farinha de chia ou linhaça ou gérmen de trigo ou farelo de cevada ou sarraceno.
- ***Grupo de (0,5 porção):*** ameixa ou banana ou abacate.
- ***Grupo dos laticínios (1 porção liquida):*** Activia ou yakult ou keffir.
- ***Grupo dos pães (0,5 porção):*** Torrada integral ou pão de milho ou pão francês integral acompanhado com laticínios.

Exemplo 1:
Vitamina de Banana e Aveia com Torrada Integral e patê

- 2 porções de aveia em flocos médios
- 200 ml de Activia
- 1 banana nanica madura

Preparo: Bata tudo até obter uma mistura homogênea.

- Acompanhamento: 2 torradas integrais + patê.

Exemplo 2:
Vitamina de Linhaça e Morango com Pão Francês Integral e Coalhada

- 2 porções de linhaça
- 1 porção líquida de laticínio
- 2 Ameixas secas

Preparo: Bata tudo até obter uma mistura homogênea.

- Acompanhamento: 0.5 pão francês integral + 1 porção de coalhada com páprica defumada

ALMOÇO

O almoço, sendo uma refeição intermediária, tem como objetivo fornecer energia sustentável e nutrientes essenciais para manter o desempenho cognitivo e físico ao longo do dia. Ele deve incluir uma combinação equilibrada de proteínas de alta qualidade, carboidratos complexos para energia sustentada, e vegetais ricos em fibras e micronutrientes para suporte metabólico e cognitivo.

O almoço é uma refeição onde podemos seguir algumas regras básicas.
Sempre conter:

- 0,5 porção de carboidrato;
- 1 porção de leguminosas (grupo dos feijões);
- 1 porção de proteína;
- 1 porção de vegetais em folhas;
- 1 porção de vegetais cozidos;
- 2 colheres de sopa de azeite ou 0,5 porção de gorduras boas;
- 0,5 porção de temperos neurofuncionais que podem ser misturados na comida, por exemplo o feijão.
- Sobremesa: 0,5 laranja e ou 1 tâmara e ou 1 ameixa seca e ou 02 morangos.
- Chás de alecrim e uma ótima escolha para digestão.

Nunca consumir doces como sorvete, pudins, picolés.
Sucos gelados açucarados e ou chocolates.

Nunca pule essa refeição!
Nunca adicione 2 porções do mesmo grupo!
Ex: 4 ovos
Nunca adicione 2 alimentos do mesmo grupo!
Ex: 1 porção de frango + 1 porção de porco
Nunca misture os tipos de carnes!
Ex: 0,5 porção de frango com 0,5 porção de carne moída.

JANTAR

Consumir um jantar rico em boas gorduras e baixo em carboidratos pode favorecer a recuperação neurológica das atividades do dia e otimizar o ritmo circadiano para um sono de melhor qualidade. Um jantar equilibrado te ajuda a iniciar o dia seguinte com bom humor, disposto e energia física.

- ***Grupo dos Cereais e Tubérculos (0,5 porção):*** batata doce ou arroz 7 grãos.
- ***Grupo das Proteínas (0,5 porção):*** Sardinha ou frango grelhado ou tilápia ou carne de porco desfiada.
- ***Grupo dos Óleos e Gorduras (2 porções):*** azeite de oliva extra-virgem ou castanha do Pará triturada.
- ***Grupo dos Vegetais Hortaliças (2 porções):*** Abobrinha italiana cozida, abobrinha italiana refogada, brócolis cozido, cenoura cozida ou chuchu cozido, jiló cozido.

Exemplo 1:
Salada de Arroz Integral com Sardinha e castanha

- 0,5 porção de arroz integral cozido
- 0,5 porção de sardinha em conserva
- 1 porção de castanhas trituradas ou quebradas
- 1 porção de abobrinha italiana cozida + 1 porção de brócolis cozido

Exemplo 2:
Salada de Grão de Bico com Frango Grelhado e azeite de oliva com orégano

- 0,5 porção de grão de bico cozido
- 0,5 porção de frango grelhado em cubos
- 2 porções de azeite de oliva extra-virgem misturado com orégano
- 1 porção de chuchu cozido + 1 porção de tomate italiano

Vamos facilitar o consumo?

SIM. Para indivíduos com hemiparesia de larga extensão, **sucos verdes** neurofuncionais surgem como uma excelente alternativa para incluir mais vegetais na dieta, especialmente quando o consumo de vegetais inteiros se torna um desafio devido à limitação dos movimentos manuais. A adição de frutas cítricas a esses sucos não só enriquece o sabor, mas também potencializa os benefícios para a saúde cerebral, cardiovascular e intestinal.

"Assim como os sucos verdes nutrem nosso corpo e trazem vitalidade, também podemos adicionar toques cítricos e alimentos neurofuncionais para despertar nossa mente e alcançar o máximo de nosso potencial."

Suco de Acerola com Espinafre

- *Ingredientes:*
  - *200 ml de suco de acerola ou qualquer suco cítrico natural ou polpa*
  - *6 folhas de espinafre + 10 folhas de hortelã*
  - *1 tomate italiano maduro*
  - *1 colher de sopa cheia de azeite de oliva extra virgem*

O azeite com grau de acidez <3 (menor que 3).

Modo de Preparo:

1. *Lave as folhas de espinafre.*
2. *No liquidificador, coloque o suco de acerola, espinafre e hortelã.*
3. *Adicione uma colher de sopa de azeite de oliva extra virgem.*
4. *Bata até obter uma mistura homogênea.*
5. *Sirva imediatamente para manter os nutrientes.*

Use outros folhosos como: ***alface roxa, alface romana, coentro, couve manteiga, rúcula, agrião, azedinha, folha de brócolis, folha de beterraba, beldroega.***

O segredo da alimentação distribuída e o poder mágico das especiarias

Imagine a sua recuperação após AVC como uma sinfonia, onde cada nota musical representa um nutriente essencial para o seu bem-estar. Agora, pense em como essa sinfonia seria desequilibrada se todas as notas fossem tocadas de uma só vez. Assim é a sua alimentação: para criar uma melodia harmoniosa de saúde, você precisa distribuir os nutrientes ao longo do dia.

Não se trata apenas de comer bem, mas de comer de forma inteligente. Distribuir proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis ao longo do dia não é uma opção, é uma necessidade. Isso não apenas fornece energia constante para o seu corpo, mas também alimenta o seu cérebro, otimizando o desempenho cognitivo e acelerando a sua recuperação após AVC.

E aqui vai um segredo, consuma sálvia desidratada. Sim, esses pequenos tesouros da culinária têm o poder de elevar sua alimentação a um novo patamar. Tradicionalmente, usamos apenas uma pitada aqui e ali, mas após um AVC, aumentar o consumo dessas especiarias pode ser o toque mágico que faltava na sua jornada de reabilitação.

Então, por que não começar agora? Cada refeição é uma oportunidade de nutrir seu corpo e mente, de compor uma nova nota na sua sinfonia de recuperação. Lembre-se, você é o maestro da sua própria saúde, e cada escolha que faz é um acorde na sua melodia de bem-estar.

O que você aprendeu no capitulo 05?

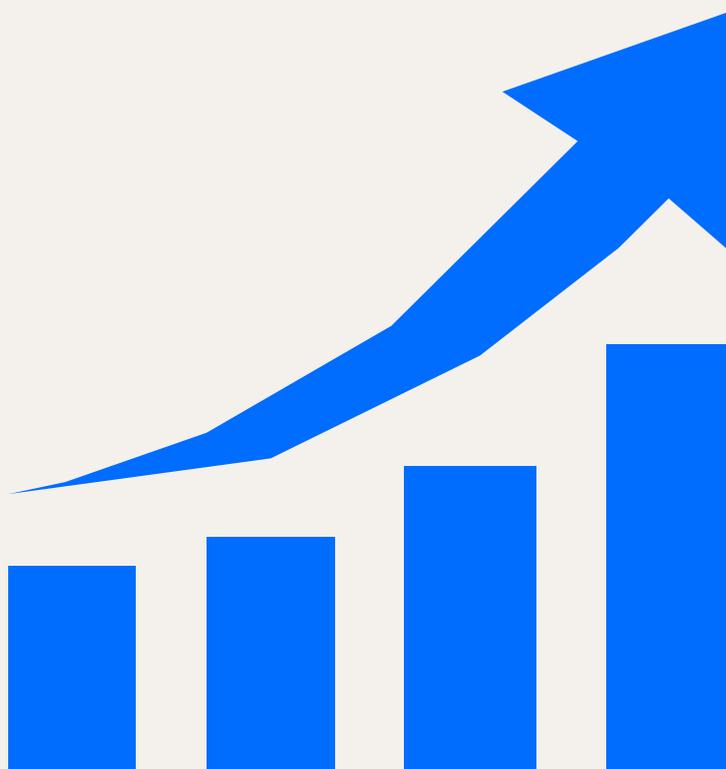
Assim como a jornada da vida, o ajuste da alimentação é um percurso repleto de descobertas e desafios. Imagine-se como um renomado chef, responsável pelo cardápio da sua própria existência. Cada semana oferece uma nova oportunidade para incorporar ingredientes inovadores, criar combinações nutritivas e revitalizar seu paladar.

É importante reconhecer que nem todas as experiências culinárias resultarão em pratos perfeitos. No entanto, não permita que isso o desanime. Lembre-se de que é o seu esforço e dedicação que realmente importam. Mesmo que nem todas as suas criações sejam impecáveis, o crucial é dar o melhor de si em cada preparação.

Prossiga nessa jornada com uma mentalidade aberta e determinada. A cada refeição, você está fazendo um investimento valioso em sua saúde e bem-estar. E não se esqueça: assim como os alimentos funcionais nutrem o corpo, suas escolhas alimentares têm o poder de enriquecer sua alma.

Nota: na reabilitação após AVC, o equilíbrio alimentar é crucial, mas não basta ser 'mais ou menos'. Mesmo uma pequena proporção de escolhas alimentares inadequadas pode comprometer significativamente o progresso da recuperação.

Bom apetite!

Capítulo 06
Reforçando a Reabilitação após AVC

SUPLEMENTOS NO APOIO APÓS AVC

Evite que a desinformação limite sua reabilitação. Descubra como nossa abordagem inovadora de reabilitação e suplementação nutricional pode acelerar sua recuperação e restaurar sua qualidade de vida.

Vitamina D3: essencial para a contração, e força muscular, neuroproteção, conexão entre neurônios e neuroplasticidade.
Também desempenha um papel crucial na estimulação da neurogênese, contribuindo para a regeneração de células nervosas.

Complexo B: importante para o metabolismo energético cerebral, fornecendo energia necessária para a função do cérebro. Além disso, oferece proteção contra neurotoxicidade, ajudando a preservar a saúde neuronal.

Ômega 3 (DHA): contribui para a neuroproteção e a plasticidade sináptica, facilitando a comunicação entre as células cerebrais. Isso é fundamental para a recuperação após AVC.

Coenzima Q10 e PQQ: atuam na mitigação do estresse celular, protegendo as células cerebrais contra danos. Além disso, são fundamentais para promover energia no cérebro.

Vitamina E: age como antioxidante, protegendo as células nervosas contra danos causados pelos radicais livres e auxiliando na manutenção da saúde cerebral.

Vitamina C: com propriedades antioxidantes, a vitamina C oferece suporte à neurotransmissão, ajudando na comunicação eficaz entre os neurônios.

Magnésio: desempenha um papel fundamental na neuroproteção e no suporte à neurotransmissão. Sua presença é vital para o funcionamento adequado do sistema nervoso.

Zinco: além de promover a neuroproteção, o zinco modula a neurotransmissão, garantindo que as mensagens entre os neurônios sejam transmitidas de forma eficiente.

SUPLEMENTOS NO APOIO APÓS AVC

Psicobióticos: são probióticos que promovem a modulação do eixo intestino-cérebro, contribuindo para um estado de ânimo, ansiedade e depressão, equilibrado e apoiando a saúde mental após um AVC. Coadjuvante ao tratamento e possuem uma resposta de poucos dias no estado psicológico.

Probióticos: mantêm a saúde intestinal, o que, por sua vez, afeta positivamente o eixo intestino-cérebro, auxiliando na regulação do humor e da função cerebral.

Taurina: oferece neuroproteção e modula a atividade elétrica cerebral, ajudando a preservar a função neuronal e a comunicação entre os neurônios. Alguns estudos sugerem a sua utilização no controle de *convulsões* em conjunto com um a alimentação especializada.

Selênio: atua como antioxidante, fornecendo proteção contra neurotoxicidade e ajudando a preservar a integridade das células nervosas.

Ferro: essencial para o transporte de oxigênio, o ferro desempenha um papel crucial na função cerebral, garantindo que as células recebam o oxigênio necessário para um desempenho ótimo. Anemia reduz a comunicação entre neurônios e conexões sinápticas, reduzindo a capacidade de reabilitação.

Quer maximizar sua capacidade cerebral? Saiba que as vitaminas e minerais certos podem ser seus maiores aliados.

É fundamental lembrar que a personalização das dosagens e o tempo de uso são aspectos que necessitam do acompanhamento de profissionais especializados. A abordagem desses especialistas vai além dos exames laboratoriais convencionais, incorporando uma visão integrativa e funcional para entender as necessidades únicas de cada indivíduo. A saúde cerebral de cada pessoa merece essa atenção especializada. Considerar esse passo é um investimento valioso na jornada de bem-estar.

Palavra do Especialista!

Aumento de força muscular
A busca por manter ou aumentar a força e a massa muscular após um AVC é um esforço contínuo e diário. Suplementos como creatina creapure, whey protein, BHB e combinações entre whey com creatina, creatina com beta-alanina, cafeína com arginina. Sempre sob supervisão profissional.

Melhora na qualidade do sono e ansiedade
A qualidade do sono é um pilar essencial no tratamento após AVC. Suplementos como l-theanina, valeriana, triptofano, GABA e magnésio mio-inositol são sugeridos, assim como o consumo diurno (17hrs) de mingau de aveia (40grs). Práticas integrativas como musicoterapia, massagens e uso de óleos essenciais também são recomendadas. Uma alimentação anti-inflamatória se faz necessário consumir diariamente. Exames de sangue para avaliar homocisteína, fibrinogênio, vitamina b12, ácido fólico e ferro são necessários. Sempre sob supervisão profissional.

Ômega 3
O ômega-3 tem um papel significativo na reabilitação, especialmente para quem consome menos de 300 gramas de peixes ricos em ácido graxo. Ele contribui para a formação de novos neurônios e ajuda a retardar o encolhimento da massa cerebral. Qualidade de ômega 3 e proporção correta entre DHA e EPA é necessário avaliar. Atenção aos idosos.

Espasticidade
A espasticidade é um sintoma presente em cerca de 40% dos casos de AVC e pode complicar o processo de reabilitação. Medicamentos como o Baclofeno são usados para controlar este sintoma, mas podem afetar os níveis de minerais como potássio e magnésio. Uso complementar de terapias integrativas como óleo essenciais, magnésio dimalato e l-carnitina podem ajudar. Dosagens e tempo de uso, consulte seu médico ou nutricionista.

Palavra do Especialista!

Testosterona

Este hormônio é crucial para a preservação da massa muscular e força, cognição, saúde óssea e até mesmo para o crescimento de novos neurônios. É recomendável consultar seu médico para garantir que seus níveis estejam otimizados 400-800 ng/dL. Atenção a sarcopenia aos homens.

Estrogênio e progesterona

Esses hormônios são vitais para a prevenção de trombose e manutenção da cognição. A deficiência desses hormônios pode levar ao aumento de peso e retenção de líquidos. Níveis ótimos participam na manutenção do volume cerebral e produção de novos neurônios, além de prevenir contra depressão. Consulte seu médico.

Fadiga pós AVC

Esta é uma condição comum que pode durar meses ou até anos após um AVC. Está relacionada a estados inflamatórios crônicos, deficiências nutricionais e disfunções da tireoide. Alimentação desequilibrada no contexto de quantidades entre proteínas, carboidratos e gorduras. Suplementos como D-ribose, magnésio, pqq, coenzimas reestabelecem a energia.

Fórmulas especiais para constipação

A constipação é um problema comum após um AVC que pode afetar a reabilitação e a saúde mental. Probióticos, fibras especiais como inulina, suplementos como magnésio citrato e Peg4000. Opções da nutrição integrativa ressaltamos uso de óleos essenciais. Sempre sob supervisão profissional.

Palavra do especialista!

Perda de interesse sexual

A perda de interesse sexual é uma ocorrência comum após um AVC e pode levar a estados de depressão e ansiedade no casal. A abordagem mais segura envolve mudanças no estilo de vida e alimentação, como controle do estresse e melhoria da qualidade do sono. Terapias complementares, como acupuntura e uso de óleos essenciais, além de suplementação, podem ser estratégias eficazes a médio prazo. Exames hormonais e nutricionais também são recomendados.

Retardando o encolhimento cerebral

O cérebro começa a reduzir de tamanho sutilmente a partir dos 30 anos, e esse processo pode acelerar dependendo da gravidade do AVC. Para manter a saúde cerebral, é recomendado praticar atividades físicas, reduzir o estresse e garantir o consumo adequado de vitaminas do complexo B, magnésio e ômega-3. Necessário supervisão profissional.

Óleos essenciais

O uso de óleos essenciais pode ser uma abordagem complementar valiosa na reabilitação após AVC. Eles possuem propriedades que ajudam a aliviar o estresse, a dor e a melhorar a função cognitiva entre várias outras condições. No entanto, é crucial que o uso desses óleos seja orientado por profissionais de saúde qualificados para garantir a segurança e eficácia do tratamento.

Apoio na contração muscular

A nutrição adequada é crucial para fornecer colina, um nutriente essencial encontrado principalmente na gema do ovo. O consumo diário de (01) um ovo vermelho ou caipira é recomendado.

Palavra do especialista!

A saúde intestinal não é apenas fundamental para a digestão eficaz, mas também desempenha um papel crucial na função cerebral e na recuperação motora, especialmente em pacientes após AVC. Alimentos fermentados como iogurtes e fontes ricas em fibras como farelo de aveia, aipo, alho-poró, cebola, aspargo, couve-flor, contribuem para uma microbiota intestinal saudável. Essas bactérias benéficas produzem butirato, um ácido graxo que tem propriedades anti-inflamatórias e neuroprotetoras.

Intestino-cérebro e nervo vago

O nervo vago é um componente chave nesta relação intestino-cérebro. Ele funciona como uma "autoestrada de informações", facilitando a comunicação entre o intestino e o cérebro. Uma comunicação eficaz através deste nervo é vital para a melhoria das funções cerebrais e pode até auxiliar na recuperação motora após AVC.

Consumo diário e contínuo

Para colher todos esses benefícios, é essencial que o consumo de alimentos ricos em probióticos e fibras seja diário e contínuo. Isso assegura uma produção constante de butirato, que por sua vez fortalece a comunicação do nervo vago entre o intestino e o cérebro.

Atenção ao açúcar e gorduras ruins

É crucial evitar o consumo de açúcares e gorduras com frequência maior que 2 vezes na semana. Eles enfraquecem seu intestino, desfavorecendo a absorção de nutrientes.

Incorporar esses elementos em sua dieta diária é uma estratégia eficaz para acelerar a recuperação após AVC e melhorar a qualidade de vida.

Palavra do especialista!

A musicoterapia é um recurso terapêutico que vai além do campo da fisioterapia e pode ser um complemento valioso no acompanhamento nutricional. Ela atua diretamente no sistema neuroquímico, estimulando a produção de neurotransmissores como dopamina e serotonina, que são fundamentais para o bem-estar emocional e mental. Essa estimulação neuroquímica pode ajudar a dissipar o "nevoeiro mental" que muitas pessoas experimentam, especialmente após eventos traumáticos como um AVC.

Além de seus benefícios emocionais, a musicoterapia pode ser uma ferramenta poderosa para combater estados depressivos. A música tem o poder de elevar o humor, criar um ambiente mais positivo e, consequentemente, melhorar a adesão e eficácia de um plano nutricional. Quando a mente está clara e o humor está elevado, é mais fácil fazer escolhas alimentares saudáveis e seguir recomendações nutricionais.

O melhor de tudo é que a musicoterapia pode ser praticada em casa e não requer um grande investimento financeiro. Playlists personalizadas ou mesmo aplicativos de música podem ser utilizados para criar uma atmosfera que favoreça o bem-estar emocional e mental. No entanto, é importante que essa prática seja orientada por um profissional especializado em neurologia integrativo ou neurociências para garantir que ela seja eficaz e segura.

Em resumo, a musicoterapia pode ser um complemento integrativo eficaz no acompanhamento nutricional, oferecendo uma abordagem mais holística que beneficia tanto o corpo quanto a mente.

Capítulo 07
Comportamento Alimentar Segundo a Neurociência

CAPÍTULO 07

COMO MUDAR OS HÁBITOS ALIMENTARES SEGUNDO A NEUROCIÊNCIA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Modificar os hábitos alimentares à luz da neurociência requer uma compreensão da interação entre cérebro e corpo no contexto alimentar. A neurociência revela que nossas escolhas alimentares são moldadas por fatores como sensações de prazer e recompensa, regulação do apetite e respostas emocionais aos alimentos.

Para efetuar mudanças significativas, é crucial entender os mecanismos cerebrais que influenciam as decisões alimentares. Isso nos permite identificar padrões nocivos e criar estratégias para substituí-los por hábitos mais saudáveis. A neurociência também destaca a importância da repetição na consolidação de novos hábitos, já que ela estabelece conexões cerebrais que facilitam a adoção automática de comportamentos saudáveis.

Alterar hábitos alimentares é similar a treinar um músculo: inicialmente desafiador e exige esforço consciente, mas torna-se mais fácil com a prática contínua. A persistência na adoção de hábitos saudáveis resulta em melhorias duradouras na saúde e no bem-estar.

O segredo para a mudança reside em celebrar cada pequena conquista diária. Ao expressar gratidão por cada avanço, você reforça seu compromisso e se mantém motivado para continuar progredindo.

MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA OU TEMPORÁRIO?

Ao discutir mudança de estilo de vida em comparação com ajustes temporários, abordamos a diferença entre implementar modificações passageiras na alimentação e adotar um estilo de vida saudável e duradouro. A neurociência indica que consistência e continuidade são cruciais para estabelecer novos padrões e hábitos saudáveis.

Alterações temporárias na dieta podem resultar em benefícios imediatos, como perda de peso ou melhoria momentânea da saúde. Contudo, essas mudanças frequentemente não se sustentam a longo prazo, já que o cérebro tende a reverter aos hábitos antigos, que são mais familiares.

Em contrapartida, uma mudança de estilo de vida envolve decisões conscientes e duradouras relacionadas à alimentação, atividade física, qualidade do sono, gerenciamento de estresse e outros fatores de bem- estar. A neurociência reforça que a repetição e a consistência são essenciais para automatizar essas mudanças e integrá-las à nossa rotina diária.

Optar por mudanças temporárias na alimentação é semelhante a seguir uma dieta da moda: pode ser atraente e prometer resultados rápidos, mas é geralmente insustentável e resulta em um ciclo de 'efeito sanfona'. Por outro lado, uma mudança de estilo de vida é como construir uma casa sólida: requer tempo, esforço e compromisso para estabelecer uma base robusta de hábitos saudáveis que sustentarão sua saúde e bem-estar a longo prazo.

Capítulo 08
Sugestões de Receitas Especiais

SUGESTÕES DE RECEITAS ESPECIAIS PARA CAFÉ DA MANHÃ

Omelete de Alho-Poró e Noz-Moscada:
Omelete (1 ovo) + 3 claras de ovo + 2 colheres de sopa cheias de farelo de aveia + 0,5 xícara de alho-poró picado + pitada de noz-moscada + 0,5 colher de café de páprica defumada + 3 colheres de sopa de abacate.

Omelete de Alho-Poró e Páprica Defumada:
Omelete (1 ovo) + 3 claras de ovo + 2 colheres de sopa cheias de farelo de aveia + 0,5 xícara de alho-poró picado + 0,5 colher de café de páprica defumada + 0,5 colher de café de tomilho desidratado + 2 colheres de sopa de azeite de oliva.

Omelete de Cebola Roxa e Tomilho:
Omelete (1 ovo) + 3 claras de ovo + 2 colheres de sopa cheias de farelo de aveia + 0,5 xícara pequena de cebola roxa picada + 1 colher de café rasa de tomilho desidratado + 1 colher de café rasa de coentro desidratado + 1 colher de sopa de creme de ricota light + 4 castanhas do Pará.

Omelete de Rúcula e Alecrim:
Omelete (1 ovo) + 3 claras de ovo + 2 colheres de sopa cheias de farelo de aveia + 0,5 xícara de rúcula + 0,5 colher de café rasa de alecrim em pó + pitada de pimenta-do-reino + 1 colher de sopa de geleia de morango + 2 colheres de sopa de gergelim preto.

Omelete de Espinafre e Hortelã:
Omelete (1 ovo) + 3 claras de ovo + 2 colheres de sopa cheias de farelo de aveia + 0,5 xícara de espinafre picado ou rasgado + 1 colher de café rasa de coentro desidratado + 0,5 colher de café rasa de páprica defumada em pó + 1 colher de sopa de creme de ricota light + 2 colheres de sopa de semente de girassol.

Sempre adicionando: + 0,5 laticínio + 0,5 sementes.

SUGESTÕES DE RECEITAS ESPECIAIS PARA CAFÉ DA MANHÃ

Mingau de Morango e Linhaça: 04 colheres de sopa cheia de Aveia em flocos finos + Água + Nutren Control 02 colheres de sopa cheia + Morango picado: a gosto + Semente de linhaça: 1 colher de sopa cheia

Mingau de Pera e Nozes: 04 colheres de sopa cheia de Aveia em flocos finos + Água + Nutren Control 02 colheres de sopa cheia + Pera picada: a gosto + Nozes quebradas: 1 colher de sopa cheia

Mingau de Amora e Girassol: 04 colheres de sopa cheia de Aveia em flocos finos + Água + Nutren Control 02 colheres de sopa cheia + Amora picada: a gosto + Semente de girassol: 1 colher de sopa cheia

Mingau de Cranberry e Chia: 04 colheres de sopa cheia de Aveia em flocos finos + Água + Nutren Control 02 colheres de sopa cheia + Cranberry: a gosto + Semente de chia: 1 colher de sopa cheia

Mingau de Goji Berry e Linhaça: 04 colheres de sopa cheia de Aveia em flocos finos + Água + Nutren Control 02 colheres de sopa cheia + Goji berry: a gosto + Semente de linhaça: 1 colher de sopa cheia

Mingau de Açaí e Nozes: 04 colheres de sopa cheia de Aveia em flocos finos + Água + Nutren Control 02 colheres de sopa cheia + Polpa de açaí: a gosto + Nozes quebradas: 1 colher de sopa cheia

Mingau de Morango e Chia: 04 colheres de sopa cheia de Aveia em flocos finos + Água + Nutren Control 02 colheres de sopa cheia + Morango picado: a gosto + Semente de chia: 1 colher de sopa cheia

Mingau de Pera e Linhaça: 04 colheres de sopa cheia de Aveia em flocos finos + Água + Nutren Control 02 colheres de sopa cheia + Pera picada: a gosto + Semente de linhaça: 1 colher de sopa cheia

SUGESTÕES DE RECEITAS ESPECIAIS ANTES DA FISIOTERAPIA, TREINOS FÍSICOS OU FONOAUDIOLOGIA

200ml de café arábica + 1 colher de sopa cheia de MCT (triglicerídeos de cadeia média) + pitada de pimenta preta em pó + 1 colher de chá cheia de cacau em pó 100% + 1 colher de sopa de mel + gotas de baunilha + 0,5 colher de café rasa de goma xantana em pó (opcional).

200ml de café arábica + 1 colher de sopa cheia de MCT (triglicerídeos de cadeia média) + 0,5 colher de café rasa de cravo em pó + 1 colher de chá cheia de cacau em pó 100% + 1 colher de sopa de mel + gotas de baunilha + 0,5 colher de café rasa de goma xantana em pó (opcional).

200ml de café arábica + 1 colher de sopa cheia de MCT (triglicerídeos de cadeia média) + 0,5 colher de café rasa de gengibre em pó + 1 colher de chá cheia de cacau em pó 100% + 1 colher de sopa de mel + gotas de baunilha + 0,5 colher de café rasa de goma xantana em pó (opcional).

200ml de café arábica + 1 colher de sopa cheia de MCT (triglicerídeos de cadeia média) + 0,5 colher de café rasa de cravo em pó + 0,5 colher de café de alecrim em pó + 1 colher de sopa de mel + gotas de baunilha + 0,5 colher de café rasa de goma xantana em pó (opcional).

200ml de bebida vegetal + 1 colher de sopa cheia de óleo de coco + 0,5 colher de café rasa de cravo em pó + 1 colher de chá cheia de cacau em pó 100% + 0,5 colher de café alecrim em pó + 1 colher de sopa de mel.

200ml de bebida vegetal + 1 colher de sopa cheia de MCT (triglicerídeos de cadeia média) + 2 colheres de chá cheias de cacau em pó 100% + gotas de baunilha + 1 colher de sobremesa de mel.

Preparar em um mixer, liquidificador ou coqueteleira. Ideal para serem saboreadas 40 minutos antes das atividades."

SUGESTÕES DE RECEITAS ESPECIAIS APÓS FISIOTERAPIA, TREINOS FÍSICOS OU FONOAUDIOLOGIA

- Patê de cottage com torradas e 200ml de suco de frutas roxas.
- Iogurte grego com uma porção de farinhas e um punhado de uva-passas.
- YoPRO proteico com uma banana-da-terra cozida.
- Um punhado de nozes e quatro tâmaras.
- Omelete com especiarias e uma colher de sopa de chia.
- Vitamina com três colheres de sopa de leite desnatado em pó, batido com morangos ou kiwi.
- Uma porção de tapioca com queijo cottage e tomate.
- Bowl de aveia com sementes.
- Sanduíche de pão integral com atum light e salada.
- Salada de s amarelas e roxas com iogurte fermentado.
- Vitaminas com tomate italiano, acompanhadas de pão com cottage.

O objetivo após atividades é sempre ter uma pequena fonte de proteínas e alimentos com carboidratos nutritivos.

SUGESTÕES DE RECEITAS ESPECIAIS LAXANTES PARA PESSOAS SEM INTOLERÂNCIA OU SENSIBILIDADE AO LEITE

Escolha 01 opção de cada grupo:

Grãos e Sementes

- Linhaça em grãos - 02 colheres de sopa
- Psyllium - 01 colher de sopa cheia
- Semente de girassol sem casca - 02 colheres de sopa cheia
- Aveia em flocos finos - 03 colheres de sopa cheia
- Fiber Mais Nestlé - 02 colheres de sopa

Frutas:

- Banana nanica “não muito madura” - 01 unidade
- Kiwi ou pêra mole - 01 unidade
- Uva roxa - 20 unidades
- Mamão papaia - 0,5 meia unidade pequena
- Damasco seco - 02 unidades
- Manga tommy - 0,5 unidade pequena
- Ameixa seca - 04 unidades
- Pêssego - 01 unidade

Laticínios e Substitutos:

- Activia - 200 ml
- Kefir - 200 ml
- Yakult - 200 ml
- Leite fermentado com lactobacilos - 200 ml

Óleos e Especiarias

- Óleo de coco extravirgem - 1 colher de sopa cheia
- Azeite extravirgem de abacate - 1 colher de sopa cheia

Complementos

- Cenoura “com casca” - 4cm
- Tomate italiano cru - 01 unidade

Prepare sua vitamina no liquidificador, sirva-se!
Não guardar, consuma imediatamente.

SUGESTÕES DE RECEITAS LAXANTES ESPECIAIS PARA PESSOAS COM INTOLERÂNCIA OU SENSIBILIDADE AO LEITE

Escolha 01 opção de cada grupo:

Grãos e Sementes
- Linhaça em grãos - 02 colheres de sopa
- Psyllium - 01 colher de sopa cheia
- Semente de girassol sem casca - 02 colheres de sopa cheia
- Aveia em flocos finos - 03 colheres de sopa cheia
- FiberMais Nestlé - 02 colheres de sopa

Frutas:
- Banana nanica “não muito madura” - 01 unidade
- Kiwi ou pêra mole - 01 unidade
- Uva roxa - 20 unidades
- Mamão papaia - 0,5 meia unidade pequena
- Damasco seco - 02 unidades
- Manga tommy - 0,5 unidade pequena
- Ameixa seca - 04 unidades
- Pêssego - 01 unidade

Laticínios e Substitutos
- Bebida vegetal de castanha do pará ou amêndoas - 200 ml
- Bebida de leite de coco - 200 ml

Óleos e Especiarias
- Óleo de coco extravirgem - 1 colher de sopa cheia
- Azeite extravirgem de abacate - 1 colher de sopa cheia

Complementos
- Aipo - 04 cm

Prepare sua vitamina no liquidificador, sirva-se!
Não guardar, consuma imediatamente.

LANCHES QUE COMBATEM A DEPRESSÃO E FALTA DE ÂNIMO

Chocolate meio amargo acompanhado de mousse.

- Chocolate meio amargo: 80%, marca Hershey's, ou
- Chocolate meio amargo: 80%, marca Kopenhagen, ou
- Chocolate meio amargo: 80%, marca Espírito Cacau, ou
- Chocolate meio amargo: 80% marca Chocolat du Jour, ou
- Chocolate meio amargo: 80% marca Cacau Show, ou
- Chocolate meio amargo: 80%, marca Cookoa.

Quantidade: 30 gramas.

Preparação do mousse:

- Nutren Control sabor baunilha: 1 colher de sopa,
- Cúrcuma em pó: 0,5 colher de café rasa,
- Gengibre em pó: 0,5 colher de café rasa. Adicione aproximadamente 30 ml de leite vegetal ou iogurte natural. Misture bem até ficar homogêneo. Opções para adicionar "pitada": cravo em pó, cardamomo em pó.

Horário Ideal:

- *16:00 horas da tarde.*

Suco de Abacaxi com Acompanhamento de Queijo Cottage e Torradas

Ingredientes para o Suco:

- Abacaxi: 2 fatias (mantenha o miolo)
- Espinafre: 6 folhas

Preparo do Suco:

1. Faça o suco com as 2 fatias de abacaxi e as 6 folhas de espinafre.
2. Não coe o suco.
3. Evite adicionar açúcar.

Acompanhamento:

- Patê de queijo cottage com páprica defumada: 2 colheres de sopa
- Torradas para acompanhar o patê

Horário Ideal:

10:00 horas da manhã.

LANCHES QUE COMBATEM A DEPRESSÃO E FALTA DE ÂNIMO

Iogurte Grego com açaí em pó liofilizado acompanhado com tâmaras

Ingredientes Principais:

- Iogurte Grego: 250 ml
- Açaí em Pó Liofilizado: 1 colher de chá cheia

Preparo do Iogurte com Açaí:

1. Misture o açaí em pó liofilizado com o iogurte grego até obter uma mistura homogênea.

Acompanhamento:

- Tâmaras: 3 unidades “atenção ao caroço”

Como Servir:

1. Coloque o iogurte misturado com açaí em uma tigela ou copo.

Adicione as tâmaras como acompanhamento ao lado ou por cima do iogurte.

Horário Ideal:

10:00 horas da manhã.

"O combate à depressão é uma abordagem multifacetada que requer uma sinergia entre diversos elementos essenciais para o bem-estar. Isso inclui uma nutrição adequada e balanceada, a adoção de um mindset positivo, a prática regular de atividades físicas e a incorporação de terapias da medicina integrativa e holística. Além disso, a manutenção de um estilo de vida saudável é crucial para reforçar os efeitos positivos dessas estratégias. Cada um desses componentes trabalha em conjunto para criar um ambiente propício para a melhoria da saúde mental e emocional."

"Utilize este *Guia Nutricional* como um **norte** na sua reabilitação, ajustando aos poucos no seu tempo e investimento. Tenha a *sabedoria e a paciência* de um mestre zen ao aplicar esses conhecimentos. Seja *sábio e inteligente* como um filósofo da Antiguidade, ponderando cada escolha e decisão. Planeje sua caminhada para os ***próximos 365 dias*** após ler este e-book, como um grande estrategista planejaria sua jornada rumo à vitória."

Calendário Anual de Saúde e Bem-Estar

Fase 1: Janeiro a Abril (4 meses) - Exames de Sangue

- Objetivo: Preparação e realização de exames de sangue.
- Investimento: R$ (valor a ser consultado com o laboratório)
- Ações:
  - Solicitação de exames em laboratório particular.
  - Fracionamento dos exames, se necessário.
  - Início de pequenas mudanças na dieta e estilo de vida.

Fase 2: Maio e Junho (2 meses) - Avaliação

- Objetivo: Avaliação do estado nutricional com base nos exames de sangue.
- Investimento: R$ (valor a consultar)
- Ações:
  - Consulta com médico, nutricionista funcional ou nutrólogo especializado.
  - Análise dos exames e ajustes individualizados na dieta.
  - Início da reeducação alimentar.

Fase 3: A partir de Julho

- Objetivo: Implementação de mudanças com base nos resultados dos exames e avaliações.
- Investimento: Priorização dos alimentos funcionais.
- Ações:
  - Utilização contínua das informações adquiridas.
  - Priorização de alimentos funcionais na dieta.

Cuidar da sua saúde pode parecer desafiador, mas com nosso **Calendário Anual de Saúde e Bem-Estar**, você tem um plano claro e alcançável. Dê o primeiro passo e lembre-se: você é mais forte do que pensa. Vamos juntos nessa jornada!

Olá, queridos leitores,

Espero que este *Guia Digital* tenha sido uma fonte de inspiração e conhecimento para vocês. Aqui, compartilhamos dicas preciosas sobre como a alimentação e o estilo de vida podem fazer toda a diferença na recuperação e prevenção do AVC.

Sabemos que cada um de nós é único, com desafios e necessidades diferentes. Mas o que todos temos em comum é a capacidade de tomar decisões que beneficiam nossa saúde e qualidade de vida. Quando entendemos como nossas escolhas afetam nosso bem-estar, ganhamos o poder de mudar para melhor.

Não se esqueça de que a recuperação após um AVC é um processo contínuo que envolve várias estratégias. A persistência é chave. Afinal, é através da boa nutrição que nosso corpo tem a chance de criar novos neurônios e melhorar o funcionamento muscular. Cada escolha saudável que você faz é um passo positivo na sua jornada de reabilitação.

As informações que você encontrou aqui são baseadas em estudos e orientações de profissionais da saúde. Mas lembre-se, elas não substituem o aconselhamento personalizado de um médico ou nutricionista especializado. Então, antes de fazer grandes mudanças, converse com o profissional.

Espero de coração que este Guia tenha sido útil para você. Cada passo que você dá em direção a um estilo de vida mais saudável é um investimento em você mesmo. Então, por que não começar agora? Faça escolhas conscientes e cuide-se, você merece!

Ah, e não se esqueça de revisitar este Guia sempre que precisar. Imprima, deixe na cozinha, compartilhe com quem você ama!

Desejo a todos uma jornada de reabilitação cheia de sucesso e crescimento contínuo!

Com carinho, Dr João Paulo Cecato

Declaração: Orientação alimentar para reabilitação após AVC. As informações fornecidas neste guia digital têm o propósito de oferecer orientações gerais sobre alimentação e nutrição no contexto da reabilitação após Acidente Vascular Cerebral (AVC). No entanto, é importante observar o seguinte. *Natureza Geral das Informações:* As informações contidas neste guia são de natureza geral e não substituem a avaliação e o aconselhamento personalizado de um profissional de saúde, como um médico ou nutricionista. Recomendamos enfaticamente que consulte um profissional de saúde antes de fazer quaisquer mudanças significativas em sua dieta ou estilo de vida, especialmente se você estiver lidando com condições médicas específicas como desnutrição grave, cetoacidose diabética, convulsões recorrentes, dietas enterais via sondas, doenças renais com hemodiálise, doenças hepáticas e condições como pedra na vesícula. *Responsabilidade Individual:* Cada pessoa é única, com necessidades e circunstâncias individuais. As orientações alimentares podem variar amplamente de pessoa para pessoa, dependendo de fatores como histórico médico, idade, sexo, objetivos de saúde e preferências alimentares. Portanto, a responsabilidade de aplicar as informações deste guia de maneira apropriada para suas necessidades individuais é do leitor. *Limitações da Orientação Geral:* As orientações alimentares aqui apresentadas são destinadas a fornecer informações gerais sobre escolhas alimentares saudáveis e práticas nutricionais após um AVC. Não podemos garantir resultados específicos, e os resultados individuais podem variar. *Resguardo Legal:* Este guia não se destina a fornecer aconselhamento médico, diagnóstico ou tratamento. Aqueles que buscam orientações médicas ou nutricionais específicas devem consultar um profissional especializado de saúde licenciado. Ao utilizar este guia digital, você concorda em aceitar os termos e condições aqui descritos e assume total responsabilidade por suas escolhas alimentares e quantidades. Lembre-se de que cada pessoa é única, e o aconselhamento personalizado é essencial para atender às suas necessidades específicas. Este guia não se destina a substituir o aconselhamento médico profissional e não deve ser interpretado como tal. Este Guia oferece informações que podem ajudar os leitores a descobrir novas possibilidades alimentares e a obter benefícios com o acompanhamento adequado.

Referências

Marx W, Moseley G, Berk M, Jacka F. Nutritional psychiatry: the present state of the evidence. Proc Nutr Soc. 2017 Nov;76(4):427-436. doi: 10.1017/S0029665117002026. Epub 2017 Sep 25. PMID: 28942748.

Pignanelli M, Just C, Bogiatzi C, Dinculescu V, Gloor GB, Allen-Vercoe E, Reid G, Urquhart BL, Ruetz KN, Velenosi TJ, Spence JD. Mediterranean Diet Score: Associations with Metabolic Products of the Intestinal Microbiome, Carotid Plaque Burden, and Renal Function. Nutrients. 2018 Jun 16;10(6):779. doi: 10.3390/nu10060779. PMID: 29914158; PMCID: PMC6024790.

Spence JD. Diet for stroke prevention. Stroke Vasc Neurol. 2018 Jan 13;3(2):44-50. doi: 10.1136/svn-2017-000130. PMID: 30022800; PMCID: PMC6047334.

Fereshteh Dehghani, Shima Abdollahi, Farzad Shidfar, Cain C. T. Clark & Sepideh Soltani. (2023) Probiotics supplementation and brain-derived neurotrophic factor (BDNF): a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Nutritional Neuroscience 26:10, pages 942-952.

Elahe Mansouri, Somayyeh Asghari, Parinaz Nikooei, Mehdi Yaseri, Ali Vasheghani-Farahani & Mohammad Javad Hosseinzadeh-Attar. (2023) Effects of virgin coconut oil consumption on serum brain-derived neurotrophic factor levels and oxidative stress biomarkers in adults with metabolic syndrome: a randomized clinical trial. Nutritional Neuroscience 0:0, pages 1-12.

Eleni Fanarioti, Martha Tsarouchi, Paraskevi B. Vasilakopoulou, Antonia Chiou, Michael Karvelas, Vaios T. Karathanos & Catherine R. Dermon. (2023) Brain polar phenol content, behavioural and neurochemical effects of Corinthian currant in a rotenone rat model of Parkinson's disease. Nutritional Neuroscience 26:7, pages 652-666.

Elske Gravesteijn, Jos J. Adam, Ronald P. Mensink, Bjorn Winkens & Jogchum Plat. (2022) Effects of the egg protein hydrolysate NWT-03 on cognitive function in men and women with the metabolic syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. Nutritional Neuroscience 0:0, pages 1-10.

Manolescu BN, Oprea E, Mititelu M, Ruta LL, Farcasanu IC. Dietary Anthocyanins and Stroke: A Review of Pharmacokinetic and Pharmacodynamic Studies. Nutrients. 2019 Jun 28;11(7):1479. doi: 10.3390/nu11071479. PMID: 31261786; PMCID: PMC6682894.

Tian L, Tan Y, Chen G, Wang G, Sun J, Ou S, Chen W, Bai W. Metabolism of anthocyanins and consequent effects on the gut microbiota. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019;59(6):982-991. doi: 10.1080/10408398.2018.1533517. Epub 2018 Dec 30. PMID: 30595029.

Referências

Scharfman HE, Mac Lusky NJ. Estrogen and brain- derived neurotrophic factor (BDNF) in hippocampus: complexity of steroid hormone- growth factor interactions in the adult CNS. Front Neuroendocrinol. 2006 Dec;27(4): 415-35. doi: 10.1016/j.yfrne.2006.09.004. Epub 2006 Oct 20. PMID: 17055560; PMCID: PMC1778460.

Poulose SM, Miller MG, Scott T, Shukitt- Hale B. Nutritional Factors Affecting Adult Neurogenesis and Cognitive Function. Adv Nutr. 2017 Nov 15;8(6): 804-811. doi: 10.3945/an.117.016261. PMID: 29141966; PMCID: PMC5683005.

Heidarzadeh- Rad N, Gökmen- Özel H, Kazemi A, Almasi N, Djafarian K. Effects of a Psychobiotic Supplement on Serum Brain- derived Neurotrophic Factor Levels in Depressive Patients: A Post Hoc Analysis of a Randomized Clinical Trial. J Neurogastroenterol Motil. 2020 Sep 30;26 (4):486-495. doi: 10.5056/jnm20079. PMID: 32989186; PMCID: PMC7547201.

Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy--A Review. Nutrients. 2016 Jan 27;8(2):68. doi: 10.3390/nu8020068. PMID: 26828517; PMCID: PMC4772032.

Aquilani R, Scocchi M, Iadarola P, Viglio S, Pasini E, Condello S, Boschi F, Pastoris O, Bongiorno AI, Verri M. Spontaneous neurocognitive retrieval of patients with sub- acute ischemic stroke is associated with dietary protein intake. Nutr Neurosci. 2010 Jun;13(3):129-34. doi: 10.1179/147683010X12611460764002. PMID: 20423562.

Kirkland AE, Sarlo GL, Holton KF. The Role of Magnesium in Neurological Disorders. Nutrients. 2018 Jun 6;10(6):730. doi: 10.3390/nu 10060730. PMID: 29882776; PMCID: PMC6024559.

Zhao B, Hu L, Dong Y, Xu J, Wei Y, Yu D, Xu J and Zhang W (2019) The Effect of Magnesium Intake on Stroke Incidence: A Systematic Review and Meta- Analysis With Trial Sequential Analysis. Front. Neurol. 10: 852. doi: 10.3389/fneur.2019.00852.

NOSSAS INFORMAÇÕES SÃO EMBASADAS EM RENOMADOS CENTROS DE PESQUISA AO REDOR DO MUNDO, FORNECENDO UMA BASE SÓLIDA E CONFIÁVEL PARA AS INFORMAÇÕES QUE COMPARTILHAMOS. ALGUMAS DAS INSTITUIÇÕES QUE UTILIZAMOS COMO REFERÊNCIA INCLUEM:

- JOHNS HOPKINS MEDICINE
- AMERICAN STROKE ASSOCIATION
- AMERICAN HEART ASSOCIATION
- AMERICAN SOCIETY FOR NUTRITION
- STROKE ASSOCIATION
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA
- STROKE FOUNDATION
- ASIA PACIFIC STROKE ORGANISATION

Contato e Informações Adicionais:

Telefone: +55 (27) 99971-8100
Instagram: @drjoaopaulocecato
Website: drjoaopaulosaude.com.br